الأسرة في مجتمع المعرفة

كتاب في دقائق

سلسلة: الأسرة المعاصرة

الأسرة في مجتمع المعرفة

مجموعة من الكتّاب

كيف نمد يد المساعدة؟	آباء متفهمون، أبناء سعداء
لا تمرض مرة أخرى	تنمية حس الوعي لدى الوالدين
مجتمعون ووحيدون	إطلاق ملكات أبنائنا الفطرية
تهذيب بلا تأنيب	اختبار المارشملو وفن التحكم في الذات
أبناء السعادة	ثقافة المشاركة
علم أبناءك التفكير	بناء مجتمع المعرفة



الأسـرة في مجتمع المعرفة

The Family in the Knowledge Society

Group of Authors

موافقة «المجلس الوطني للإعلام» بدولة الإمارات العربية المتحدة رقم: (92441) تاريخ (5/ 1/ 2016)

الطبعة الأولى: كانون الثاني/ يناير2016م ـ 1438هـ

ISBN: 978 - 9948 - 13 - 588 - 3



للطباعة والنشر والتوزيع

Printing - Publishing & Distribution

ص. ب: 71474 شارع الشيخ زايد

دبي ـ دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

المحتويات

لا تمرض مرة أخرى. . الصحة قرار . . يمكنك اتخاذه

تنمية حس الوعي لدى الوالدين
كيف نغير أنفسنا ونمكن أطفالنا

اختبار المارشملو وفن التحكم في الذات

أبناء السعادة

خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين والآباء الهانئين

مقدمة

لا شكَّ أنَّ ظروفَ حياتنا المعاصرة، وما رافقها من تحوُّلات تقنية واقتصادية كبرى قد فرضت تحوُّلاتٍ موازية على المستويين الفردي والأسري، وعصفت بالأنماط التقليدية التي سارت عليها البشرية لمئات بل آلاف السنين، لتزاحمها أشكال العمل وعلاقات الإنتاج الحديثة، حاملةً معها أساليبها الحياتية وقيمها وثقافتها، والتي تتطلَّب من الفرد والأسرة على حدٍّ سواء إمكاناتٍ مختلفة تمكّن من الانخراط بكفاءة وبصورة بنَّاءة في المجتمعات المعاصرة. ومن هنا جاء اهتمام مؤسَّسة محمد بن راشد آل مكتوم في إصدار سلسلة جديدة تحت مسمى «سلسلة الأسرة المعاصرة» ضمن مجموعة «كتاب في دقائق» لتغطِّيَ نهمَ القارئ والمهتم، في قضايا التطوير الأسري، وسبل التواؤم مع متطلبات عصرنا الحالي، وتحديات المستقبل أمام جيلٍ بات بلا شكٍّ يعيش زماناً غير زماننا، ويشهد تطوُّراتٍ متلاحقةً يصعب على المرء اللحاق بها بسهولة دون اطلاعٍ وقراءةٍ وتمعُّنٍ شديدٍ بمتطلَّباتها.

ومن هنا يأتي الكتاب الثاني من هذه السلسلة ليلقي الضوء على دور الأسرة في زمن المعرفة المتجددة، ذلك أنَّ طفرة المعرفة في زمن التقنية الرقمية تشكّل المحرك الأساس للتحولات الكبرى التي تشهدها الأسرة اليوم في

سبل التربية الحديثة؛ فعلى الرغم من أنَّ تلك التحوُّلات قدَّمت حلولاً لكثيرٍ من المشكلات، ودفعت بالبشرية خطواتٍ واسعة إلى الأمام؛ إلا أنها جلبت معها أيضاً مشكلاتٍ جديدةً طرأت على حياتنا على حين غِرّة، واقتحمت مجتمعاتنا على مختلف الصُّعد، فأخذت تعيد تشكيل العلاقات بين الأفراد وبين الكيانات الاجتماعية والاقتصادية دون هوادة مع كل جديدٍ، ولا سيما الأسرة، حيث تغلغلت بين أفرادها، وأقامت بينهم؛ لتفرض أنماطاً جديدة من التواصل والمعيشة، أرخت بظلالها على مختلف تفاصيل الحياة الأسرية.

وإذ أخذت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، وبالتعاون مع «قنديل للطباعة والنشر والتوزيع»، على عاتقها نشر المعرفة الفاعلة التي تعزز مسارات التنمية الاقتصادية والاجتماعية في المجتمعات العربية، فإنها تضع الأسرة في صدر اهتماماتها، بصفتها الحلقة الأولى في البناء الاجتماعي، والتي لا بدَّ لأي محاولة تنميةٍ جادة أن تمر منها، وأن تضعها في موقعِ الفاعلِ تنموياً.

يجدرُ التنويه بأنَّنا ندركُ أنَّ هذا الكتابَ لا يقدِّم حلولاً متكاملةً أو معالجةً موسوعية تامَّةً للمسألةِ التربوية بجميع تشعُّباتِها، وإنما هو محاولةٌ جادَّةٌ للإمساكِ ببعضِ ما طرأَ عليها، عَبْرَ 12 عنواناً رئيساً مختاراً بعنايةٍ تجمعُها وحدةٌ موضوعيَّةٌ؛ إذ تدور كلُّها في فضاءاتِ الأسرةِ المعاصرةِ، وبناءِ الإنسانِ والاهتمامِ بصحته النفسيَّة والجسديَّة، حتى يكونَ فرداً فاعلاً في مجتمعِ المعرفةِ المَنشودِ.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



كيف نمد يد المساعدة؟

ما علينا فعله ـ أو تجنبه ـ عند إسداء النصيحة ومساعدة الأصدقاء والزملاء والأحباء

تأليف:

جو جوركوف

أنـــا رانــيري





كيف تساعد؟

نعرف أنَّك لست طبيباً نفسياً، وحتَّى إن كنت كذلك، فإنَّ هذه الخلاصة ستساعدك على اكتساب الثقة في النفس، والقدرة على الاستماع للأصدقاء والاستجابة لأيِّ شخص يعرض عليك مشكلته، أو تجده بحاجة إلى مدِّ يد العون له والشدِّ من أزره حتَّى وإن لم يطلب منك ذلك. ولأنَّنا كبشر نتصف بالذكاء العاطفي، فإنَّنا كثيراً ما نستمدُّ سعادتنا من إسعاد غيرنا، وندرك أنَّنا نساعد أنفسنا حينما نَشْرع ونُبدِع في مساعدة غيرنا.

ما متطلَّبات المساعدة؟

يعتقد بعض الناس أنَّ المساعدة تتمثَّل فقط في تحمُّل المسؤولية أو إسداء النُّصح أو إقراض المال أو قول «اطمئن، فإنَّ كلَّ شيء سيكون على ما يُرام».

ربَّما تكون بعض الأساليب السَّابقة مجديةً بالفعل، ولكن يقلُّ مدى جدواها

ونفعها إذا كانت هي السبيل الوحيد للبدء في تقديم المساعدة. أمَّا المتطلَّبات الثلاثة الأساسية لمساعدة أيِّ شخص يعيش في أزمة أو يواجه مشكلة فهي:

1. **أن تكون رغبتك صادقة وحقيقية في المساعدة**. وأن يكون الشخص الآخر جادًّا أيضًا، ولديه نيَّة صادقة في نشدان المساعدة وتقبُّلها.
2. **وجود صلة ما بالشخص صاحب المشكلة**. ولا يتحتَّم أن تكون صلتك به صداقة عميقة وطويلة المدى، ولكن لا بدَّ أن تكون هذه الصلة مبنية على الأمانة والثقة.
3. **توفر الوقت**. هل لديك الوقت الكافي للتعامل مع المشكلة ومتابعتها والاستغراق في تفاصيلها من الألف إلى الياء؟ أم ستكتفي في تقديم المشورة وحفْزه حتَّى يحاول بنفسه التعامل مع تلك المشكلة؟

إذا لم تتوفَّر لديك هذه المتطلَّبات، فمن الأفضل أن تحيل من يطلب المساعدة إلى مستشار متخصِّص. وإذا ما شرعت في المساعدة واكتشفت أنَّ المتطلَّبات الضرورية للنجاح في حلِّ المشكلة لم تعد متوفِّرة، فمن الأفضل الاعتذار والانسحاب مبكِّرًا واقتراح طرف ثالث محترف ليتولَّى التعامل مع الموقف.

المساعدة بالإنصات

تبدأ المساعدة بحسن الإنصات. ولذا يُعدُّ الإنصات أوَّل وأهمّ خطوة في التفاعل الإنساني. فإذا أنت لم تصغِ جيدًا، فلن تكون قادراً على المساعدة، حتَّى وإن أتممت بقية الخطوات.

ما الإنصات؟

يعتمد الإنصات على السياق ـ بمعنى أنَّه يعتمد على ما ننصت إليه والهدف من ورائه. فنحن ننصت بدرجات مختلفة بناءً على ما إذا كنَّا في فحص للسمع أو نستمع لرنين الهاتف أو نتابع صوت حركة الرياح بين الأشجار أو نستمع إلى نشرة أخبار المساء أو لمشكلة صديق حتَّى النهاية. فهناك أكثر من هدف للإنصات، ومنها:

الإنصات من أجل المساعدة

يتمحور هدفك في هذا النوع من الإنصات حول إدراك الصورة الكليَّة؛ لتتمكَّن من الإلمام بكلِّ جوانب المشكلة. وتتكوَّن الصورة الكلية من عنصرين: موضوعي وذاتي. يُقصد بالمكوِّن الموضوعي حقائق وتفاصيل الموقف. أمَّا المكوِّن الذاتي فيرتبط بأفكار ومشاعر من تنصت إليه، وماذا يعني هذا الموقف له.

وهذا أيضاً يعني أنَّك تحتاج إلى حقائق وتفاصيل، ولكن إذا أردت أنت أو صديقك التعمُّق أكثر، فستحتاجان إلى أكثر من الحقائق والتفاصيل. وإضافة إلى ذلك، عليك معرفة تفسير صديقك لها، وكيف يشعر حيالها؟

لماذا يُعدُّ الإنصات مساعدة؟

لأنَّه يُشجع صديقك على ترجمة أفكاره إلى كلمات. فعندما يؤمن بأنَّك تنصت له، سيفكِّر بعمق أكثر في معضلته؛ ليتمكَّن من توضيحها. ومن الممكن أن يعي ما يفكِّر فيه جيدًا، عندما يجد وقتاً للتعبير عن أفكاره

بصوتٍ مرتفع؛ ممَّا يتيح له رؤية الموقف بطريقة لم تتَح له من قبل. إضافة إلى أنَّه كلَّما تعمَّق في أفكاره، وصل بشكل أدقَّ إلى مشاعره تجاه المشكلة. ولذا، فمن خلال الإنصات تساعده في التعمُّق أكثر وإعمال خياله وعقله.

لتفعل اتبع الخطوات التالية:

1. اطرح أسئلة لتتعرَّف على الحقائق:

- «ماذا حدث؟»
- «هل هذا شيء جديد أو مختلف؟»
- «هل يزداد الأمر سوءاً؟»

2. ضع الحقائق في سياقها الملائم:

- «كيف بدأت المشكلة؟»
- «من المسؤول عنها؟»
- «ماذا فعلت حيالها حتَّى الآن؟»

3. تعرَّف على الرد الانفعالي لصديقك تجاه الموقف:

- «كيف تشعر حيال الموقف؟»
- «ما مدى سوء الموقف؟»
- «هل تشعر بالغضب أكثر من شعورك بالحزن؟»

4. أدركْ المعنى الصحيح لردِّ الفعل هذا:

- «ماذا يعني لك ذلك؟»

ـ «ما الذي تخشى حدوثه؟»

ـ «ما الذي ترجو حدوثه؟»

5. قُم بتلخيص ما استمعت إليه آنفاً:

ـ «دعني أتأكَّد من أنَّني استوعبت جيداً كلَّ ما ذكرته: هل تقصد. . . ؟»

6. تأكَّد من إدراكك للأمر بشكل صحيح:

ـ «هل هذا ما كنت تحاول إخباري به؟»

ـ «هل غفلت عن أي شيء؟»

مثل هذه الأسئلة المطلقة تجعل الشخص يواصل البوح؛ ممَّا يُمكِّنك من الحصول على المزيد من المعلومات.

ما تفسير ذلك؟

الأسئلة التي تبدأ بـ(لماذا) هي الأصعب في إجابتها؛ لأنَّها قد تخضع للحكم وتكون شديدة الوطء من الناحية النفسية. لذا، قد يعزف صديقك عن الحديث، إذا شعر بأنَّه عُرضة للحكم عليه أو تحليله نفسياً أو نبذه أو السخرية منه. وبناءً على ذلك، فإنَّ أفضل وسيلة للحصول على المعلومات هي استخدام أسئلة: من وماذا ومتى ولماذا وكيف؛ أي تنويع الأسئلة وعدم حصرها في نمط واحد.

هل نجح الإنصات؟

ستعلم إن كنت نجحت في الإنصات أو لا، عندما يقول لك صديقك:

- «أنت متحدِّث جيد» أو:
- «لقد ساعدتني في إدراك الأمر» أو:
- «لقد ساعدني الحديث معك بشأن هذه المشكلة جداً، وبتُّ أشعر بأنَّه يمكنني التعامل معها الآن».

وفي بعض الأحيان تحصل على إشارات مرئية: كأن يبدو أكثر ثقة واطمئناناً. إذا بدا عليه أيٌّ من هذه العلامات التي يمكن ملاحظتها، فإنَّك تكون قد أتممت مرحلة الإنصات بنجاح وفاعلية.

أمَّا إذا لم يساعده الإنصات بالدرجة الكافية، وتريد أن تتعمَّق أكثر، فيمكنك المساعدة عن طريق:

توضيح القضايا وتعريف المشكلة

ويعني ذلك تفنيد المعلومات التي حصلت عليها من خلال الإنصات؛ ممَّا يمكنك من تحديد جوهر المشكلة التي يواجهها صديقك أو زميلك.

أهمية التوضيح

تساعدك عملية التوضيح على توفير وقتك ومجهودك، بدلاً من الاندفاع نحو المشكلة السطحية دون الالتفات إلى المشكلة الحقيقية. فبمجرَّد أن تطلق اسماً أو وصفاً للمشكلة، يمكنك البدء في العمل على القضايا المحدَّدة والحصول على الحلِّ بشكل أسرع.

فكيف يكون ذلك؟

أحيانًا لا تعلم عن ماذا تسأل إلى أن تشرع في طرح الأسئلة. ومن المهم أن تبدأ بأسئلة عامة مثل:

ـ ما مدى سوء الموقف؟

ـ متى بدأ ذلك؟

ـ لماذا يمثِّل هذا مشكلة لك؟

ـ ما القضية الأهم والأخطر لديك الآن؟

ـ هل هناك شخص آخر متورِّط في المشكلة؟

ـ هل يُعدُّ المال سبباً في المشكلة؟

ـ ما الذي تخشى حدوثه؟

وبينما تستمرُّ في طرح الأسئلة، ستدور أسئلة أخرى في ذهنك بناءً على إجابات صديقك.

وحتَّى هذه اللحظة، كل ما تعرفه عن الموقف صادر من الشخص فقط. فقد أخبرك بما يفكِّر به بخصوص المشكلة وكيف يشعر حيالها وماذا تعني له. بينما تحصل على المزيد من المعلومات من خلال الأسئلة الأخرى التي تطرحها. وعندما يصل الشخص إلى أقصى نقطة يمكن الوصول إليها في تقديم المعلومات، يحين دورك لتفنِّد وتطرح أسئلة حول ما أخبرك به حتَّى الآن.

فعلى سبيل المثال:

أخبرك زميلك بأنَّه قد حُرِّرت لابنه مخالفة سرعة ولم يأبه لها، ولم يفتحها منذ شهر، ولم يفعل شيئاً حيالها أو يفكِّر فيها أصلاً. ويضيف: «لقد نفد صبري». و«ماذا يمكن أن أفعل لأتأكَّد من أنَّه يهتم بهذه المخالفة وما شابهها من مشكلات؟»

في هذه الحالة، تحوَّلت مشكلة زميلك إلى مشكلة شخص آخر: أي مشكلة ابنه. فهو لم يعد مسؤولاً عن حلِّها، لأنَّ ابنه هو المسؤول. أنت تدرك ذلك ولكنَّه لم يصل إلى نفس النتيجة بعد. وهنا يمكنك طرح أسئلة مثل:

- من المسؤول في رأيك عن هذه المشكلة؟
- ألا ترى أنَّها مشكلته أكثر منها مشكلتك؟

فإذا لم يدرك الهدف من هذه الأسئلة بعد، يمكنك القول: «يتراءى لي أنَّها مخالفته ومن مسؤوليته التعامل معها».

فيردُّ زميلك: «أنت على حق، ولكن إذا خسر رخصة قيادته، سيتحتَّم عليَّ توصيله بسيارتي جيئةً وذهاباً».

إنَّه نتيجة لطرح عدَّة أسئلة، انتقلت من المشكلة العامَّة إلى المشكلة المحدَّدة، والمشاكل المحدَّدة أكثر سهولة في الحلِّ من المشاكل العائمة. ففي هذه الحالة، تكون قد توصَّلت إلى مشكلة زميلك الحقيقية وهي خوفه من أن يتحوَّل إلى سائق لابنه كما كان يفعل سابقاً. والآن، متابعة مساعدته في حلِّ المشكلة.

ولكن ماذا لو:

أخبرك زميلك أنَّه لا يستطيع تحديد ما يزعجه حتَّى الآن؟ وحينها يمكنك:

- الشدُّ من أزره وتهوين الأمر عليه.
- الإقرار بتعقيد المشكلة.
- اقتراح اسمين محتملين للمشكلة.

- إخباره بأنَّك لن تستسلم وستحاول معالجة المشكلة في لقاء قادم.
- تشجيعه على تأجيل القرار بخصوص المشكلة لترى ما سيدور في ذهنه بشأنها.
- سؤاله: «ألم تشعر بهذا الشعور أبداً من قبل؟».
- اقترح عليه أن يراجع مستشاراً محترفاً ليتمكَّن من الوصول إلى جوهر المشكلة التي يصعب الكشف عنها بسهولة.
- هل أزحت الستار عن ثلاث مشكلات مختلفة؟
- يمكنك سؤاله: ما المشكلة التي تريد أن نبدأ في إيجاد حلٍّ لها لأنَّها تؤرِّقك أكثر من غيرها؟ ومن الحكمة أن تركِّز وتتعامل أنت مع المشكلة التي ترى نفسك قادراً ومفيداً في حلِّها أكثر من غيرها.
- هل تشعر بأنَّ صديقك يُنَفِّس عن غضبه فقط؟
- في هذه الحالة، لا تقل شيئاً واتركه يتحدث حتَّى ينتهي من التنفيس عما يعتمل في صدره من غضب.
- وقل: «أنا ممتنٌّ للإنصات إليكِ اليوم. ولا تتردَّد في أن نتحدث في هذا الأمر مرَّة أخرى».

هل نجح ذلك؟

لتتأكَّد من نجاح هذه الطريقة، لاحظ تعبيرات وجه زميلك: هل يظهر عليه شعورٌ بالارتياح؟

ويمكنك هنا طرح أسئلة من قبيل: «هل تشعر بأنَّنا نسير على الطريق الصحيح للحل؟» أو «هل وصلنا إلى الحل؟»

وتستمع له حين يتفوَّه بعبارات مثل: «أنت تسأل أسئلة جيدة بالفعل»، أو «حسناً، نحن نعرف الآن ما المشكلة».

إذا نجحت مرحلة توضيح القضايا وتعريف المشكلة، وتريد أن تنتقل إلى خطوة أخرى نحو حلِّها، يمكنك المساعدة عن طريق:

تحديد الهدف

في أغلب الحالات، يحاول الصديق الذي يواجه مشكلةً ما، إخبارك بأنَّه لا يعرف ما يريد. ولذا، فإنَّ تحديد الهدف يُعدُّ خطوة أولى على الطريق الصحيح في تعريف ما يريده. إضافة إلى كونه سبيلاً للتأكُّد من أنَّ الهدف المناسب له ـ والذي يتوافق مع قيمه ويعكس شخصيته ورغباته ـ يمكنه تحقيقه لأنَّه يملك القدرة على ذلك في الواقع.

في بعض الحالات، يبدو الهدف واضحاً. وفي حالات أخرى، لا يكون لدى صديقك أيُّ تصورٍ عن الهدف الذي عليه أن يسعى إليه؛ حتَّى يصل إلى حلِّ مشكلته. فإذا كانت المشكلة هي كلَّ ما يراه، ولا يتخيَّل أي وسيلة للخروج من هذه المشكلة، أو حتَّى تصوُّر ما يجب أن تبدو عليه الأشياء بعد حلِّ المشكلة. في هذه الحالة، يكون عليك أن تستكشف أهدافاً بديلةً؛ ليتمكَّن صاحب المشكلة لأول مرَّة من وضع تصوُّر لحلِّ مشكلته.

ويمُكِن إيجاد عددٍ من الأهداف المحتملة لكثير من المشكلات. وبصفتك مساعداً، فأنت ترغب في مساعدته في البحث عن الأهداف المحتملة والوصول إلى أنسبها له. وذلك يعني التفكير من خلال قائمة مكوَّنة من الأهداف المحتملة؛ لاختيار أيِّها يستطيع صديقك الوصول إليها والتأكُّد من

أنَّ ذلك سيحلُّ مشكلته. كما قد يرى أنَّ الأمر بحاجة إلى مزيد من المناقشة والتخيُّل واختيار بديل آخر في النهاية.

لماذا يُعدُّ تحديد الأهداف مساعدة؟

عندما نكون منهمكين في غمار مشكلة ما، يذهب شعورنا بالسيطرة على الأمور أدراج الريح. فعند مساعدة صديقك في تحديد هدفه والانتقال من التفكير في «أنا لا أعرف ما أريد» إلى «أنا أعرف ما أريد»، فأنت تساعده في استعادة سيطرته على زمام الأمور ووضع خيارات إيجابية.

وتساعد مرحلة تحديد الأهداف في تحويل شعور صاحب المشكلة من الاستغراق فيها، إلى شعوره بالاشتراك في ابتكار حلٍّ لها. ولأنَّ الاستغراق في الأزمات هو شعور مثبِّط ومثير للقلق ومسبِّب للإجهاد، فقد يؤدِّي إلى الانعزال والعزوف عن الإنتاج وشعور الشخص بأنَّه غير محبوب. ولذا، يُعدُّ التأمُّل في المشكلة وكيفية حلِّها بمنزلة اطمئنان للمشاعر التي يولِّدها الخوف والارتباك.

كيف تفعل ذلك؟

تساعد صديقك في تحديد الهدف بطرح السؤال التالي:

- «ماذا تريد؟»
- «أريد أن أخسر بعض الوزن».
- «دعنا نحدد عدد الكيلوجرامات التي تريد التخلص منها؟»
- «عشرة كيلوجرامات».
- «متى تريد تحقيق هذا الهدف؟»
- «مع حلول العام الجديد».

في هذه الحالة، سيبدو الهدف واقعياً، فإذا كان الوزن الزائد لصديقك 20 كيلوجراماً ودار بينكما هذا الحوار في شهر فبراير. ولكن سيبدو أقل واقعية، إذا دار بينكما هذا الحوار في شهر نوفمبر؛ لأنَّ الهدف في هذه الحالة سيكون أكثر واقعية لو تحدَّد في خسارة ثلاثة كيلوجرامات فقط.

هل نجح ذلك؟

إذا أقَّر صديقك بأنَّه يعرف الآن ما يريد وكيفية الوصول إليه، فهذا لا يعني بالضرورة أنَّه سينجح في ذلك فوراً، ولكنَّه قد يعني أنَّه ـ على الأقل ـ مستعدٌّ نفسيًا للمحاولة.

أما إذا قال لك: «أنا أعرف ما أريد»، ثمَّ سأل: «هل يمكنك مساعدتي في وضع خطَّة؟» فإنَّه يؤكد أنه مستعد وجاهز نفسياً، ولكنَّه يريد المساعدة في ترجمة هذا الاستعداد إلى أفعال كي يبدأ في التنفيذ.

أمَّا إذا أخبرك بأنَّه يحتاج وقتاً للتفكير في الأمر، فهو يستعرض الحلَّ الذي ناقشته معه بالفعل. فقد وصل تفكيره فعلاً إلى نقطة أبعد من النقطة التي بدأتما بها في مرحلة الإنصات وتشخيص المشكلة.

أمَّا إذا لم تفلح مرحلة تحديد الأهداف، فلا يبقى أمامك للمساعدة سوى:

المواجهة

المواجهة هي التعليق على تناقض ما؛ أو رسالة متباينة أو تقصير في التفكير أو تبرير عدم الرغبة في التغيير، أو التعليق بوجهات نظر متناقضة وغضُّ الطرف عن رؤية الموقف.أحيانًا، قد تعني المواجهة إخبار صديقك أنَّ طريقته في حلِّ المشكلة تزيد الأمر سوءاً. وفي أحيان أخرى، ربما تعني

إخبار صديقك أنَّه هو سبب المشكلة وليس شريكة حياته أو ابنه أو رئيسه في العمل أو جاره كما يظن. وربَّما تعني أنَّ صديقك لم يخبرك بالحقيقة، بل أخفى عنك أهمَّ ما فيها، أو أنَّه يعرض مشكلةً عَصِيَّةً على الحلِّ لأنَّها تفوق قدراته وتتجاوز إمكاناته.

المواجهة ليست جدالاً

تختلف المواجهة عن الجدال. ففي الجدال، أنت تحاول الانتصار لوجهة نظرك وإثبات أنَّ صديقك مخطئ. ممَّا سيضعه في موقف دفاعي، والذي قد يؤدي بدوره إلى صنع مشكلة أخرى وإحداث شيء من التوتُّر بينكما.

في المواجهة أنت تحاول عرض وجهة نظر أخرى مفسِّرة للموقف الذي أخبرك به، ولا تحاول إثبات وجهة نظر محدَّدة، أو إثبات أنَّه مخطئ، ولكن تحاول إزالة الحاجز الذي يعترض طريق صديقك في حلِّ مشكلته بسبب إدراكه المشوَّش أو عدم انتباهه إلى بعض جوانب المشكلة. وبهذا قد تُمثِّل مواجهتك انطلاقة جديدة تساعده على التفكير في احتمالات حلٍّ جديدة ومفيدة. فالمواجهة في الواقع هي محاولة جادَّة لجعل الشخص أكثر واقعية.

لماذا نعتبر المواجهة مساعدة؟

لأنَّها تُمهِّد الطريق للخروج من دائرة الإنكار والمراوغة، ولبدء مرحلة من التغيير الحقيقي. وبعبارة أخرى: تُعدُّ المواجهة مساعدة؛ لأنَّها تبصِّر صديقك بما يقف عائقاً في طريق تقدُّمه؛ لاجتثاثه من جذوره.

وقد تنجح المواجهة إذا كانت محاولات صديقك في حلِّ المشكلة تزيد

الأمر سوءاً، فأنت تعرض عليه تجربة حلٍّ آخر أكثر فاعلية. أمَّا إذا كان هو سبب المشكلة، فأنت توضح له أنَّه هو الوحيد الذي يملك زمام حلِّها.

أمَّا إذا كان أخفى شيئًا ما، فأنت بهذه الطريقة تتأكَّد من أنّ كلَّ أوراقه مكشوفة؛ لتتمكَّن من حلِّ المشكلة.

أمَّا إن كانت المشكلة تفوق قدراته ولا يستطيع حلَّها، فأنت تساعده بذلك على التحرُّر من أسرها ومحاولة التعايش معها. وربَّما تكتشف أنَّ عرضه للمشكلة هو مجرَّد تنفيس عن حالة غضب فقط، ومن ثمَّ فليس عليك أن تهدر وقتك في حلِّ مشكلة غير موجودة. ومن المهمِّ هنا أن تنتبه إلى أنَّ التظاهر بأنَّه كان يمرُّ بحالة غضب عابرة لا يكفي للتخلُّص من دورك. فربَّما تكون المشكلة قائمة فعلاً لكنَّه يتردَّد أو يتأرجح ما بين الاعتراف بها والعمل على حلِّها، وبين الهروب من مواجهتها وترك الأمور تتفاقم.

وفي كلِّ حالة ممَّا سبق، أنت تمهِّد الطريق لحدث معيَّن لم يكن ليتمَّ إلا بالمواجهة.

كيف تفعل ذلك؟

الخطوة الأولى هي طرح ملاحظاتك الخاصة. فيمكنك التصريح برأيك بشكل مباشر فتقول:

«أعتقد أنَّني ألاحظ بعض المعوِّقات التي تعترض الحلَّ».

وهناك نهجان للمواجهة: مباشر وغير مباشر. ولكن تقرير أيّهما تستخدم، يعتمد على طبيعة العلاقة مع صاحب المشكلة وحالته المزاجية مع اختيار التوقيت المناسب.

فإذا كانت علاقتكما وطيدة واعتاد كلاكما مصارحة الآخر، فمن الممكن أن تنتهج النمط المباشر. أمَّا إذا كانت علاقتكما حديثة وتميل إلى المجاملة، أو كان الشخص الواقع في المشكلة حسَّاساً، فمن الأفضل أن تواجهه بطريقة غير مباشرة.

هل نجحت في ذلك؟

تكون المواجهة ناجحة عندما يأتي صاحب المشكلة ويقول: «أشكرك، أتمنَّى لو صارحني الآخرون بذلك منذ البداية». أو «رائع! أنت على حق فيما قلت». فعندما يتسنَّى له ترجمة ردِّ الفعل هذا إلى كلمات، تعلم حينها أنَّ المواجهة نجحت.

أمَّا إذا رأيت أو سمعت ردَّ فعل شعوريًا حادًا كالغضب أو الدموع أو الضحك أو الصدمة؛ فعليك التوقُّف مؤقَّتاً. وستحتاج حينها إلى الاهتمام بهذه المشاعر قبل استكمال دورك في المساعدة. يُمكنك هنا سؤاله بماذا شعر، وكيف يرتبط ذلك بمشكلته؟ وقد تنتظر إلى أن يفصح لك بمكنون قلبه وعقله.

أمَّا إذا نجحت المواجهة، فيمكنك الاستمرار في المساعدة وإعادة أيَّة خطوة تحتاجها من الخطوات المذكورة آنفاً، ثمَّ تنتقل إلى:

وضع الخطة

الخطَّة هي إجراء مصمَّم لحلِّ مشكلة محدَّدة. فالغرض من وضع خطَّة هو مساعدة صديقك على تعيين خطوات يسير عليها لمعالجة مشكلته وحلُّها بالطريقة التي ترضيه.

يجب أن تكون الخطَّة واقعية وملائمة للشخص الذي تساعده. ولذا، عليك أن توظِّف ـ في هذه المرحلة ـ ما تعرفه عنه من العمل، أو المعايشة أو حتَّى تناول الغداء بصحبته. فمثلاً، الخطَّة التي تلائم أخاك، قد لا تناسب زميلك أو صديقك بالضرورة.

لماذا نعتبر وضع الخطَّة مساعدة؟

لأنَّه يربط بين تفكير اليوم وتنفيذ الغد. فحتَّى هذه اللحظة، نجحت محادثاتك مع صديقك في تبصيره بما لا ينجح ولا يفيد، وبالبدائل المتاحة أمامه. وهو الآن يعرف ما يريد. وبمساعدته في وضع استراتيجيات للحصول على ما يريد، فأنت تعينه على الربط بين ما يريد الحصول عليه وكيفية الوصول إليه. فيشعر من خلال التخطيط أنَّه أقرب إلى هدفه من مجرَّد الحديث عنه.

كيف تفعل ذلك؟

ينتهج بعضنا نهجًا متفائلاً في التخطيط. بينما ينتهج آخرون نهجاً متشائماً تماماً. وهناك ينصبُّ هدفك على تجنيب صديقك أيًا من النهجين السابقين ومساعدته على وضع خطَّة واقعية قابلة للتنفيذ والنجاح.

وكلَّما كانت الخطة محدَّدة أكثر، فأنت تساعده على تجنُّب أو تقيه تمامًا من عثرات الطريق وتُقلِّل من خطر الإخفاقات والمفاجآت. فكلَّما قلَّت المفاجآت في طريقه، زاد يقينه وطاقته في استكمال السعي وراء أهدافه.

تحديد الخطط بإطار زمني

هنا توضع الخطوات في ترتيب زمني متسلسل يوضِّح متى نبدأ ومتى ننتهي. ويُعدُّ الإطار الزمني ضروريًا في تنظيم الأنشطة التي ستساعده في

الوصول إلى هدفه. فعند تنفيذ الخطَّة، يكون من الضروري معرفة مدَّتها المتوقَّعة، مما يساعد صديقك على عدم رفع سقف توقُّعاته.

وتُعدُّ الإشارات الدلالية مهمَّة طوال الطريق نحو الحل. فمثلاً قد يحتاج صديقك وقتاً طويلاً للعثور على وظيفة جديدة، ولكنَّ كلَّ خطوة في طريق البحث تُقرِّبه أكثر من هدفه. ولذا، عليك أن تُضَمِّن الخطَّة معالم إرشادية على طريقه نحو النجاح؛ ليطمئنَّ إلى صحَّة مساره نحو الهدف النهائي ولإعطائه دفعة إلى الأمام.

هل نجح ذلك؟

ستعلم ذلك إذا ما شرع صديقك في تنفيذ خطَّته بفاعلية واجتاز فيها عدَّة خطوات نحو تحقيق هدفه.

أو إذا عاد إليك صديقك ليتحدَّث حول تعديل طفيف في الخطَّة؛ لجعلها مجدية أكثر، ممَّا يوضِّح أنَّه قضى وقتاً كافياً في تنفيذ الخطَّة الأصلية، فهو يفرِّق الآن بين الطريق السالك وبين الطريق المسدود إلى الهدف.

أمَّا إذا تعثَّر صديقك بعد وضع الخطَّة وفقد حافزه، فيمكنك مساعدته عن طريق:

التأكُّد من صحَّة المسار

وهذا يعني مساعدة صديقك في تنفيذ الخطَّة التي وضعها بأن يقوم بالدور الذي اتفقتما عليه مسبقاً. وقد تضيف لك دوراً لاحقاً في الخطَّة لتتمكَّن من متابعة المستجدَّات؛ كأن تبقى ذلك الشخص المقرَّب والحميم الذي يروي له صديقه كلَّ جديد.

لماذا يُعدُّ ذلك مساعدة؟

لأنَّ المشكلات طويلة المدى لا تظهر وتختفي بين عشيَّة وضحاها. لذا، فالخطَّة التي قمتما بتصميمها للوصول إلى الحلِّ المطلوب قد تتطلَّب عدَّة خطوات تدريجية، ومن المحتمل أن تحتاج إلى الدعم وتصحيح المسار طوال مدَّة سير الخطة.

نسبة النجاح

على العكس من المعتقد الشائع الذي يؤكِّد أنَّك لا تُعدُّ ناجحًا إلا إذا حقَّقت تغييرًا بنسبة 100٪، فإنَّ التغيير إلى الأحسن بنسبة 15٪ يصنع فرقاً كبيراً. ومتى ساعدت صديقك على الوصول إلى هذه النسبة، فإنه سيدرك الفرق ويشعر بالتحسُّن، وسيرحِّب بمواصلة التقدُّم والبحث عن كيف تؤدِّي إلى تغيير إيجابي حقيقي.

كيف تفعل ذلك؟

هل تتذكَّر المعالم الإرشادية التي قضيتما وقتاً طويلاً في الحديث حولها وتحديدها وفقاً للخطة؟ يمكنك التأكُّد من صحَّة المسار عن طريق تذكير صديقك بهذه المعالم ومساعدته على البقاء متفائلاً كلَّما اجتاز هدفاً متوسِّطاً بشأن نجاحه النهائي. إضافة إلى التحدُّث حول أيِّ تقدُّم أحرزه حتَّى الآن وتشجيعه على المحافظة عليه.

على الرغم من اختلاف بني البشر، فإنَّهم جميعاً تقريبًا يستجيبون لأيِّ تحوُّل ويعترفون بتقدُّمهم ويتحدَّثون باعتزاز عن التَّحوُّلات والمراحل الانتقالية في حياتهم.

وليس شرطاً أن يكون دائماً الخطَّ المستقيم هو ما يوصل إلى الهدف. فربَّما يسلك صديقك مساراً متعرِّجاً إذا وجد ذلك مناسباً ومحقِّقاً للهدف، بل إنَّ «ريتش كريستانس» قد نشر كتاباً بهذا المعنى بعنوان: «الطريق المتعرِّج: استراتيجية جديدة لتحقيق الأهداف وتحسين حياتك العملية والشخصية».
ومهمَّتك هنا هي تذكير من تساعده بأنَّ العقبات والشعور باليأس هي تصوُّرات وأحاسيس طبيعية يعيشها ويستشعرها كلُّ الناس من وقتٍ إلى آخر، ولذا، عليه أن يواصل الطريق المستقيم أو المتعرِّج بحماس؛ فالحياة لا تقف عند نقطة يمكن لأيٍّ بلوغها والوقوف عليها.

هل نجح ذلك؟

ستعلم نجاحَ مرحلة التأكُّد من صحَّة المسار إذا:

- استعاد صديقك حماسته بعد اليأس وبدأ يعود إلى إيجابيته الطبيعية.
- سألك أن تمُدَّ له يدَ المساعدة في إعادة وضع الخطَّة أو تعديلها.
- أخبرك بأنَّك حقاً قد ساعدته في الاستعداد النفسي وتخطِّي العقبات التي واجهها بالفعل.

أمَّا إذا لم تنجح هذه المرحلة، فيمكنك المساعدة عن طريق:

ترشيح مساعد محترف

إذا كنت قد قمت بكلِّ ما في وسعك وبدأت تشعر بالإحباط، وما زال صديقك يعاني؛ فعند هذه النقطة، تكون أفضل طريقة للمساعدة هي إدخال شخص آخر ليساعد في المهمَّة، ولكنَّ السؤال الذي يطرح نفسه هو: «بمن تستعين؟!»

إذا كانت المشكلة تتعلَّق بوظيفته، فيمكنه التحدُّث مع مستشار وخبير في الموارد البشرية والسلوك المؤسَّسي. ويمكن أن يتحدَّث مع الطبيب إذا كانت المشكلة تتعلَّق بالصحَّة. وهذا أمر طبيعي ولكن يغفل عنه كثيرون. فهناك أناس كثيرون دائماً يشتكون، وقليلاً ما يبادرون ويبحثون عن حلول. ومن الملاحظ دائماً أن مساعدتنا للآخرين ـ وحتَّى وإن لم تحقِّق كلَّ أهدافها ـ إلا أنَّها تحفِّزهم نحو المبادرة والمغادرة في طلب حلول لم تكن في الحسبان. فعندما يوافق صديقك على الاستعانة بمستشار متخصِّص فهو يقرُّ بجسامة مشكلته من ناحية، ولا يتردَّد في بذل المزيد من الجهد وطلب المساعدة من ناحية أخرى.

لماذا يُعدُّ إيجاد مساعد محترف مساعدة؟

لأنَّ بعض المشكلات مثل: المشكلات المالية والطبية والمشكلات النفسية المتفاقمة تتجاوز إمكاناتك بصفتك مجرد زميل أو صديق حسن النية. الاستعانة بخبير متخصِّص ومحترف تُمكِّن صديقك من الحصول على المساعدة المتخصِّصة في مرحلة متقدمة، وتحول دون تفاقم مشاكله فيما لو تجاهلها أو اعترف بعجزه عن مواجهتها.

كيف تفعل ذلك؟

أولاً أن تخبر صديقك ـ من دون إصدار أحكام ـ بأنَّ مشكلته صعبة أو معقدة وتتطلَّب تدخل مساعد محترف.

وهذه بعض القواعد المناسبة لتحقيق ذلك:

1. الحصول على ترشيحات لمساعدين محترفين.

2. الاجتماع مع الاستشاري المحترف الذي وقع عليه الاختيار.
3. مناقشة تجربة زميلك مع المساعد المحترف كلَّما تطلَّب الأمر.

هل نجح ذلك؟

تُعتبر هذه المرحلة ناجحة إذا أخبرك صديقك بأنَّه:

- وجد مساعداً مناسباً.
- زاره واستمع إليه باهتمام.
- سيعاود زيارته مرَّة أخرى.
- تخلَّص من المشكلة بفضل توجيه ومهنية المساعد.

وماذا بعد؟

سواء نجحت أو أخفقت في اقتراح المساعد المحترف فإنَّ خطوتك التالية والنهائية هي:

اعتزال دورك كمساعد

وهذه الخطوة الأخيرة تُعادل في أهميتها الخطوة الأولى وهي خطوة الإنصات التي يجب أن نتذكَّرها دائماً. تلك الخطوة التي عملت فيها بجد وركَّزت على ما يقوله صديقك. والآن، ومن أجل إنهاء هذا الفصل الإنساني من علاقتكما، يجب أن تنسحب وتنهي دورك كمساعد.

وتماماً، مثل الأحاسيس الإنسانية الطيبة التي تستشعرها وأنت تعود إلى العمل بعد إجازة طويلة، يجب أن يتحقَّق مثل هذا الشعور والتغيير السلوكي عندما تعود علاقتك بصديقك إلى سابق عهدها.

لمَ يُعدُّ اعتزال دور المساعد مساعدة؟

لأنَّه يتيح لصديقك استعادة التوازن بين الحياة والعمل. ويعيد إليه الشعور بالخصوصية أو الاستقلالية بشأن الأمر الذي ساعدته فيه. كما يمنحه حرية اتخاذ القرار بشأن التحدُّث في المشكلة مرة أخرى معك أو لا.

ويساعده هذا أيضاً على إعادة التوازن لعلاقتكما وحواراتكما ومساعدة كلٍّ منكما للآخر، فلا تبقى العلاقة تسير باتجاه واحد يعطي فيها طرف، ويأخذ فيها الآخر.

كيف تفعل ذلك؟

يمكنك القيام بما يلي:

1. إدراك الدور الذي لعبه صديقك لحلِّ مشكلته.
2. مراجعة بعض إنجازاته وما تخطّاه من عقبات.
3. التعبير عن رضاك وسعادتك بمساعدتك له.
4. التعبير عن ثقتك في قدرته على الوصول إلى أهدافه.
5. الاحتفال معاً بالنجاح الذي حقَّقتماه معاً.

هل نجحت عملية المساعدة برمَّتها؟

ستعلم ذلك إذا:

- تعلَّمت كيف تصبح مستمعاً جيداً.
- أيقنت بأنَّك سيد قرارك وشعرت بالاعتزاز والثقة لأنَّك تستطيع المساعدة.

ـ تحوَّلَتْ مساعدة الأحبَّاء والأصدقاء والزملاء من مجرَّد واجب إلى عادة متأصِّلة وسلوك إيجابي.

ـ تعلَّمت تقنيات وطرق المساعدة الناجعة وأبديت استعداداً لمساعدة المزيد من الناس وتدريبهم عليها.

ـ زاد تواضعك وأدركت أنَّه عليك الانسحاب وعدم معاندة الذات في مواجهة مشكلات لا تستطيع حلَّها.

ـ أدركت أنَّك قد صنعت فارقاً إيجابياً في الحياة، وأنَّ هذا هو دورك الشخصي والاجتماعي والإنساني في هذه الحياة.



آباء متفهمون، أبناء سعداء

كيف ننبذ العنف ونتواصل بالمحبة والعطف

تأليف:

لــورا ماكهام





آباء .. عظماء

يتطلَّع الآباء دائماً إلى تأسيس علاقات إنسانية قوية مع أبنائهم قوامها المحبَّة والتفاهم والاحترام المتبادل. وفي حين يدير بعض الآباء مرحلة تنشئة الأبناء بحكمة وذكاء، يعاني بعضهم الآخر ويُخرجون في النهاية جيلاً من الأبناء البؤساء. فما هو سر نجاح القليلين وفشل الكثيرين؟ الحقيقة أن الآباء الناجحين لا يملكون عصاً سحريةً؛ وإنَّما ينبُع نجاحُهم من توجُّهاتهم الفكرية. فهم يتحدَّثون ويستمعون ويتواصلون مع أبنائهم بشكل إيجابي.

في الماضي، كنا كخبراء في التربية الأسرية وعلم نفس الطفل نركِّز أساساً على تقويم سلوك الأبناء، ثم انتبهنا إلى أهمية تقويم سلوك الآباء من خلال ثلاث خبرات أساسية هي: ضبط النفس وتعميق التواصل والتدريب الفعال وذلك تطبيقاً للمثل القائل: «من شابه أباه فما ظلم»؛ مما يعني أن الدور

الأكبر يقع على عاتق الآباء. ومن ثمَّ لا بدَّ أن يعيشَ الآباءُ حالةً من الاتزان النفسي والعاطفي قبل الشروع في التواصل مع أبنائهم وتقويم سلوكهم. فالحقيقة العلمية التي ندركها اليوم أنه ليس هناك آباء خارقون وأبناء مثاليون؛ ولكنَّ هناك أسراً تنعم بالسلام والمحبَّة والاحترام، وأسراً تعاني بسبب السلوك السلبي للآباء وانعكاساته الضارة على الأبناء.

أولاً: ضبط النفس

اكسر القاعدة: داوِ جراحك أولاً

عملية التربية ـ كغيرها من العلاقات الإنسانية ـ يحكمها العقل الباطن. فحتَّى وإن رفض عقلك الواعي إلحاق أي ضرر بطفلك، فسيكون لعقلك الباطن ـ الذي يتخذ من العقاب وسيلة للتهذيب ـ الكلمة الفصل في هذا الشأن؛ رغم أنَّ مهمَّة الآباء الرئيسية هي التعامل الواعي مع مشكلاتهم النفسية، قبل الشروع في التعامل مع أبنائهم. الجدير بالذكر أنَّ الأبناء هم أقدر الناس على كشف نقاط ضعفنا كآباء من خلال تعاملاتنا اليومية معهم. فكيف لك إذن أن تتحرَّر من مشكلاتك وترسُّباتك النفسية وتكون مثالاً للأب الواثق والمسؤول؟

1. **استخدم جهاز التحكُّم الداخلي**: في خضم تنازعك مع طفلك توقَّف للحظة واسترجع الآثار النفسية المحبطة التي عانيت منها في صغرك بسبب تعامل سلبي ما زلت تتذكره. من المؤكد أنك لا تودُّ لطفلك أن يعاني مما سبق لك أن عانيت منه. من شأن استدعاء هذه التجربة أن يهدِّئ من روعك ويعيد ترتيب أفكارك وفهم مشاعرك والتأكد من حرصك على أن تكون مثالاً يحتذى في إدارة الغضب.
2. **استوعب حقيقة مشاعرك**: حين تتملَّكنا مشاعر الغضب نقدم على قول

ما لا يقال وفعل ما لا يفعل. في مثل هذه الحالة تريَّث، وخذ نفساً عميقاً إلى أن تتخلَّص من غضبك، وتماسك حتى تتراجع عن اتخاذ قرارات قد تندم عليها.

إدارة الغضب

مهما حقَّقنا من درجات ضبط النفس فلا بد من بعض الزلات التي نفقد فيها أعصابنا ونخرج عن شعورنا، ونبدأ في مواجهة أبنائنا بشيء من العنف. هذه هي طبيعة البشر؛ علماً بأن هذه الحالة لا تقتصر عليك فحسب وإنَّما تمتدُّ لتصيب طفلك أيضاً. فكيف تتجنَّب تفاقم الموقف؟

1. **توقف عن الجدال ولا تعاود النقاش حتى تهدأ**. هذا التصرُّف يعكس لطفلك حدة الموقف ويمنحه الفرصة ليهدأ هو الآخر.

2. **حرِّر جسمك من الغضب**: خذ نفساً عميقاً وتذكَّر أنَّه ما من أمر يستحقُّ كل هذا الاستياء. حاول أن تبتسم كي يسترخي جهازك العصبي وتتخلَّص من غضبك تدريجياً.

3. **غيِّر نظرتك**: إن كنت تنظر إلى طفلك باعتباره مصدراً للإزعاج فلن تهدأ أبداً. تذكر أنَّه طفل يسعى للتنفيس عن مشاعره بالطريقة التي يظنها متاحة؛ حين يظن أن من واجبك مساعدته فلا تُعنِّفه.

4. **تمهَّل قليلاً**: لا تتعجَّل في إلقاء المحاضرات حول الأدب والسلوك المهذَّب وأنت في قمة غضبك. أجِّل النقاش إلى ساعة صفاء يكون لحديثك فيها صدى وقيمة.

5. **تجنَّب العنف الجسدي**: قد ينفِّس الضرب عن غضبك للحظة ولكنَّ آثاره السلبية ترافق طفلك إلى نهاية العمر.

6. **اخفض نبرة صوتك**: أثبتت الأبحاث أنَّه كلَّما تبنَّى الإنسان نبرة خافتة وهادئة في حديثه انعكس ذلك على هدوئه هو ومن حوله.

قواعد لبناء جيلٍ واعدٍ

يتساءل الآباء دائما عن القواعد التي تمهِّد لأبنائهم طريق النجاح. إلا أن هذه القواعد ترتبط بالآباء أكثر من الأبناء. إذا تمكَّنا من التحكُّم في أنفسنا والسيطرة على ردود أفعالنا وتبنِّي سلوكيات بناءة ومؤثرة وتقديم قدوة يُحتذى بها، فلن يحتاج أبناؤنا أكثر من ذلك لينجحوا. نقدم فيما يلي عدة قواعد لتنشئة جيل من الواعدين المبدعين:

1. **تعاطف مع نفسك**: كلما كنت أكثر تعاطفاً وتسامحاً وتقبلاً لنفسك انعكس ذلك على تعاطفك وتحفيزك لأبنائك.

2. **كن نصيراً لطفلك واحترم احتياجاته**: كلُّ طفل يحتاج لمن يناصره كي يجتاز مراحل التطوُّر البدني والنفسي بنجاح. لا يعني ذلك أن تغض الطرف عن أخطائه لإرضائه، وإنَّما تساعده لينضج، وتقوِّم سلوكه بالحسنى وتغرس فيه محبَّتك بهدوء.

3. **تجنَّب العقاب**: لا تخلط بين العقاب والتهذيب. استبدل العقاب بالتوجيه والنصح. ضع القواعد وحدِّد معايير السلوك المقبول دون تهاون. فالقواعد الممتزجة بالمشاعر والتعاطف هي قوام التربية المؤثِّرة.

4. **دع طفلك يعبِّر عن مشاعره بِحرِّية**: يعتبر اللعب مع الأبناء من أهم وأروع أشكال التواصل الفعَّال، لأنه يكسر حاجز الخوف في نفوسهم ويحثُّهم على التعبير عن احتياجاتهم دون أن ينتظروا ثواباً أو يخشوا

عقاباً. وهنا يكمن دورك في الإنصات والتجاوب الفعال. فكلَّما حجَّمت من تأثير المشاعر السلبية على أبنائك في الصغر تعلَّموا ضبط النفس وإدارة المشاعر في الكبر.

5. **لا تأخذ الأمور على محمل شخصي**: تذكَّر دائماً أنَّ الأمر لا يتعلَّق بك وأنَّك لست محور القضية، وإنَّما هو ذلك الطفل الصغير الذي يبذل ما في وسعه ليتعلَّم منك وينضج متكئاً عليك ومستنداً إلى توجيهاتك.

6. **التصرُّفات السلبية انعكاس لرغبات مكبوتة**: لبِّ احتياجات طفلك في التغذية والمرح والعناق واللعب والأمان. اصقل مهاراته وعلِّمه معايير السلوك المقبول حتى يتنبَّأ تدريجياً بما هو متوقَّع منه في مختلف المواقف.

7. **اعتبر طفلك مستشارك التربوي**: أتِح له المجال ليعبِّر عن رغباته واستمتع بكل لحظة تقضيها معه.

8. **غير أساليبك**: جدِّد أسلوبك التربوي من حين إلى آخر ليواكب مراحل نمو الطفل ومتطلبات العصر.

9. **أحب طفلك**: الحب فعل وليس فورات من المشاعر. ابذل ما في وسعك لتحافظ على علاقات حميمية بابنك. هذا هو الخيار الأمثل لتؤثِّر فيه وتتأثر به.

ثانياً: التواصل

تقول الحكمة القديمة «الآباء يهبون أبناءهم أجنحة في الصغر حتَّى يشتدَّ عودهم ويحلِّقوا بها عالياً في الكبر». بالفعل تؤهِّلنا الصلات الوثيقة بأبنائنا لممارسة الأبوَّة الفطرية التي تجعلنا نغيِّر ونؤثِّر في نفوسهم وطباعهم حتَّى

بعد أن يغادروا عالمهم الصغير وينفتحوا على العالم الرحب. أواصر المحبَّة بين الأبناء وآبائهم هي ما تشكِّل درع الأمان لهم ـ لا سيَّما في مرحلة المراهقة ـ ضد تطرُّفات وآفات المجتمع المدمِّرة. تلك العملية التربوية المتواصلة تبدأ منذ أن تشقَّ صرخات الطفل جدران الحياة. وسنرى فيما يلي كيف يحدث ذلك عبر المراحل العمرية المختلفة:

مرحلة حديثي الولادة (0 ـ 13 شهراً): تشغيل العقل

يولد الإنسان وفي داخله طاقة هائلة ليتلقَّى الحب ويمنحه، بل إنَّ التطوُّر العاطفي الذي ننمِّيه ـ بما في ذلك القدرة على التحكُّم في المشاعر وردود الأفعال ـ يتم خلالَ مرحلة مبكرة. ومن ثم فإن علاقتك بطفلك خلال هذه المرحلة تشكِّل نظامَه العصبِّي ونقاطَ التواصل العقلي التي ستحكم تصرُّفاته؛ أي إنَّ صحَّته النفسية ووظائفه الفسيولوجية تعتمد على علاقتكما معاً. فبلمسة حانية وحضن دافئ يزول توتُّره وتنتظم هرموناته وتتلاقى ضربات قلبه بضربات قلبك ليخفقا كقلب واحد. فلا عجب أن يؤثِّر الآباء المحبَطون سلبياً في أطفالهم ليعانوا من إحباط مزمن، كما يخرج الآباء المنفعلون جيلاً من العابثين.

يتواصل الآباء مع أطفالهم خلال هذه المرحلة بشكل فطري. فحين يرمقك طفلك بنظرة حالمة، تبادله تلك النظرة وتبدأ في مداعبته. يبتهج الطفل ويركل قدميه في سعادة، فتزداد مداعبتك وهدهدتك له. وتستمرُّ هذه العملية لبضع دقائق حتَّى يفقدَ الطفلُ حماسه ويشعر بحاجته إلى النوم. هنا يستنتج الوالدان أنَّ وقت الراحة قد حان؛ فيخفتان أصواتهما ويغلقان المصابيح، وينشدان بعض الأناشيد الهادئة لمساعدته على النوم. وهكذا يدرك الطفل أنَّ بإمكانه التعبير عن احتياجاته بإيماءة بسيطة، وأنَّ لديه من

يلبِّي هذه الاحتياجات، فيا له من عالم رائع. وحينها يتعلم الطفل درساً مهماً في ضبط النفس: فهو يستطيع أن يبتسم ويبتهج ويبكي ويتحمَّس كما يحلو له، وبمجرد أن تتشوَّش مشاعره وتتغيَّر احتياجاته سيجد من يهدئ من روعه ويوفِّر احتياجاته. وعلى هذا الأساس يترسَّخ لدى الطفل انطباعٌ بالحماية والأمان والثقة في هذا العالم الآمن ـ وبمن يمنحه هذا الأمان بك «أنت». فلا تستهن بأهمية نظراتك ولمساتك فهي تُشكِّل علاقتكما التي ترسخ في ذاكرته يوماً بعد يوم؛ ليصبحَ ابناً سعيداً وواثقاً ومتعاوناً.

مرحلة الطفولة (13 ـ 36 شهراً): ترسيخ الارتباط الآمن

تعتمد قدرة الطفل على استكشاف العالم من حوله خلال هذه المرحلة على مدى ثقته واطمئنانه وارتباطه بوالديه. فقد أثبتت الأبحاث أنَّ الأطفال الذين ينعمون بارتباط آمن مع ذويهم يؤسِّسون فيما بعد علاقات أقوى، ويتمتَّعون بمعدلات أعلى في ضبط النفس والمرونة، وأقل في التوتُّر والإحباط، ناهيك عن النجاح الذي يحقِّقونه في شتَّى مجالات الحياة.

كيف تؤثِّر دُور الرعاية في طفلك؟

إن كان طفلك يقضي أكثر من 20 ساعة أسبوعيّاً في دور الحضانة، فبالتأكيد ستؤثِّر هذه الساعات بشكل أو بآخر في تطوُّره الذهني والنفسي. فحين تبتسم لطفل لم يتجاوز عمره الشهرين، فإنَّه يستغرقُ بعض الوقت كي يبادلك الابتسامة. وكونك والداً، فسوف تنتظر حتى ترتسم الابتسامة على محياه الجميل. وتنطبع لحظات الانتظار هذه وتصبح جزءاً من تكوين الأعصاب في القشرة الأمامية للمخ أي في مركز التطوُّر العاطفي. أمَّا حين تبتسم له الأخصائية في الحضانة فإنَّها قد لا تمنحه الوقت الكافي ليبادلها الابتسام، فهي ترعى عشرات الأطفال. وعلى هذا المنوال يفقد الطفلُ

الكثيرَ من تلك اللحظات المؤثِّرة والتي تسهم في تطوُّره الذهني على مدار اليوم، ليتأخَّر نموُّه ويختلَّ في النهاية نظامه العصبي ككل. وحدها دور الرعاية التي تأخذ احتياجات الطفل النفسية والعاطفية بعين الاعتبار تتمكَّن من تعويض غياب الوالدين وتؤهِّلهم للعمل الجماعي والاجتماعي.

كيف تختار دار الرعاية المناسبة

- اختر مكاناً آمناً وهادئاً يديره متخصصون في شؤون الطفل الذهنية والنفسية.
- قلِّل عدد الساعات التي يقضيها طفلك هناك قدر الإمكان.
- استمتع بقضاء أكبر وقت ممكن مع طفلك في المنزل ويا حبَّذا لو تغلق التلفاز وغيره من الأجهزة الإلكترونية التي تشتِّت انتباهه لكي يتفاعل معك معظم الوقت.
- عمِّق التواصل بينكما بكلِّ وسيلة ممكنة فليس في العالم أروع من الأب المحب الهادئ.

مرحلة ما قبل المدرسة (3 ـ 5 سنوات): تحفيز الاستقلالية

يتوتَّر الكثير من الآباء خلال فترة التأهيل للمدرسة فنجدهم يتساءلون: «لِمَ لا يستطيع طفلي الاعتماد على نفسه؟ ولماذا يحتاج إلى مساعدتي في هذا وذاك؟ ألم يَحِن الوقتُ ليحقِّق قدراً من الاستقلالية؟» لكي نجيب عن هذه الأسئلة، يجب تحديد معنى الاستقلالية.

الاستقلالية لا تعني انفصال الطفل عن ذويه واعتماده على نفسه دون الحاجة إلى من حوله. فالأبناء مجبولون على البحث عن مثال أو نموذج أو

قائد ـ عادةً الوالد ـ مهما طال بهم العمر وزادت استقلاليتهم، بل إنَّ الانفصال السريع واليسير للطفل عن والديه يعتبر مؤشراً لوجود خلل في تطوُّره النفسي، ومن ثمَّ فإنَّ الاستقلالية تعني في جوهرها أن يغرسَ الآباء في أطفالهم الثقة والمسؤولية التي تؤهِّلهم للتعاطي مع العالم الخارجي، ولعب أدوارهم في الحياة وفق كل مرحلة عمرية. تتجلَّى ملامح هذه الاستقلالية في بعض السلوكيات التي يتبنَّاها الطفل كاللَّعب مع أقرانه من دون ضرب أو عنف أو تحمُّل مسؤولية واجباته المدرسية.

البذور و الجذور

تنبت استقلالية الطفل من البذور والجذور.

- **البذور**: هي ما يترسَّخ في ذهن الطفل ـ أو بالأحرى ما يزرعه والداه في نفسه على مرِّ السنين- حول جدارتهم بثقته ومدى وجودهم أينما وأنَّى احتاج إليهم. عندما يطمئنّ الأبناء لدعم ومساندة الآباء، تصفو أذهانهم وتنتشي عقولهم ويتفرَّغوا لممارسة الأنشطة والأدوار التي تؤهلهم لحمل المزيد من المسؤولية، ومن ثمَّ تحقيق قدر أكبر من الاستقلالية. وبالمقابل فإنَّ تغيُّب الآباء ينتقص من قدرة الأبناء على تحقيق الاستقلالية، وذلك لانشغالهم في جذب انتباه من حولهم وتوفير الحماية لأنفسهم، الأمر الذي يتمخَّض عن بناء هشٍّ.

- **الجذور**: هي المبادئ والقيم التي تمنح أبناءك القوَّة وتثبِّت أقدامهم في وجه المتغيِّرات ومصاعب الحياة. فحين نُنمِّي ثقة الأبناء الغريزية بأنفسهم من خلال السماح لهم بالتحكُّم في بعض مجريات حياتهم، فإنَّنا نطوِّر قدراتهم ونحفِّز إبداعهم وندفعهم بسرعة نحو تحقيق الاستقلالية. فالاستقلالية هي أن تؤهِّل أبناءك للتعاطي مع العالم

وتحقيق النتائج المرجوَّة مع توفير الدعم اللازم والمتواصل في اللحظات المناسبة.

المرحلة الابتدائية (6 ـ 9 سنوات): التأهيل للمراهقة

تتلخَّص مهمَّتك خلال هذه المرحلة في تعزيز قيم الطفل الجوهرية وروابطه العاطفية كي تشكِّل حصناً منيعاً في وجه الثقافات المغايرة التي سيتعرَّض لها. فكيف يتسنَّى لك ذلك؟

1. رسِّخ القيم الأسرية التي تعزِّز التواصل والتفاعل واغتنم كل الفرص والمناسبات المتاحة لممارسة هذا التواصل حتى يتحوَّل إلى عادة روتينية يتطلَّع إليها الجميع.
2. خصِّص بعض الوقت من جدول أعمالك المزدحم لتتواصل وتتحدَّث وتلعب وتمرح مع طفلك بكل الطرق الممكنة.
3. أتِح المجال للطفل الكامن في داخلك كي يتواصل مع طفلك. فمهما طال بنا العمر فسوف نعيش لحظات نحِنُّ فيها إلى طفولتنا ولن نجد أفضل من أطفالنا للإحساس بهذا الحنين والتعبير عنه.
4. تذكَّر أيضا أنَّ المرحلة الابتدائية هي فرصتك الأخيرة ـ والمثلى ـ لتأسيس علاقة قوية ومؤثِّرة مع طفلك قبل أن يتشتَّت في زحام الحياة وتخرج الأمور عن نطاق السيطرة.

الارتباط قبل الانضباط

تكتظُّ عقول أبنائنا بقائمة طويلة من الأولويات التي يأتي الآباء عادة في نهايتها. فكيف للآباء أن يحظوا بانتباه أبنائهم كي ينصتوا لهم ويتصدَّروا

قائمة أولوياتهم؟ يكمن السرُّ في «الارتباط» قبل «الانضباط» أي أن تخلق رابطاً من التواصل فيما بينكما قبل أن تشرع في ضبط سلوكه. يتسنَّى ذلك كما يلي:

1. لا تبادر بالحديث قبل أن يوليك تركيزه الكامل. انظر في عينيه وربِّت على كتفيه برفق وانتظر حتى يلتفت إليك ثمَّ تكلم.

2. لا تكرِّر حديثك فإن لم تجد الإجابة المرجوَّة عُد إلى الخطوة الأولى وانتظر حتى تستحوذ على تركيزه قبل أن تعاود الكرَّة.

3. تذكَّر أنَّ خير الكلام ما قلَّ ودل. استخدم أقل عددٍ ممكنٍ من الكلمات أثناء تعديل السلوك أو توجيه التعليمات.

4. انظر إلى الأمر من وجهة نظر طفلك ـ وإن بدت تافهة بالنسبة إليك. فمن شأن الطفل أن يوليك انتباهه وينصاع لأوامرك متى شعر بتفهُّمك لوجهة نظره المتواضعة: «اعلم جيداً أنَّك تحب هذه اللعبة يا عزيزي ولكنِّي أحتاج إليك الآن كي . . . ويمكنك أن تستأنف اللعب بعد ذلك».

5. تكلَّم بنبرة حميمية خافتة واحرص على منحه الفرصة للاختيار من بين عدَّة أمور: «هل ستتناول طعامك الآن، أم ترتب جدول واجباتك أولاً؟».

6. قدِّم نموذجاً حسناً في الإنصات. فإن أخذت تحدِّق في هاتفك بينما يسرد لك طفلك أحداث يومه، فلا تتوقَّع منه أن يوليك الاهتمام المرغوب. اترك ما بيدك وأنصت بكلِّ جوارحك.

التدريب الفعَّال: بلا سيطرة أو انفعال

يخفق الكثير من الآباء حين يظنون أنَّ مهمَّتهم الرئيسية هي السيطرة وإحكام القبضة على أبنائهم. بل إنَّ البعض ينخرط في ممارسة هذا النظام التعسُّفي إلى أن تنهار قواهم ويفقدوا تأثيرهم في أبنائهم. أما حين يتعامل الآباء باعتبارهم مربِّين ومدرِّبين، فإنَّهم يبذلون قصارى جهدهم ليؤثِّروا ـ لا بالتحكّم والانفعال ـ وإنَّما بالاحتواء والتواصل الفعال. وتنقسم تعاملاتنا مع أبنائنا إلى ثلاثة أقسام: إدارة المشاعر، وضبط السلوك، وتحفيز الاستكشاف. ونتناول فيما يلي آلية التعامل مع كلٍّ عنصر على حدة من منظور قيادي ـ لا تحكُّمي. والنتيجة: طفل سعيد ومتوازن ومسؤول.

1 ـ إدارة المشاعر: تربية أبناء يتحكمون في مشاعرهم

يولد الأطفال برغبة فطرية جامحة في التواصل مع كل من حولهم وعلى كل المستويات. هذا التواصل هو سر السعادة البشرية. فما الذي يحرم بعض الأطفال من التواصل؟ ويمكننا تلخيص الإجابة في نقطتين:

ـ الاحتياجات غير الملبَّاة.

ـ والمشاعر غير المتزنة.

فنحن كآباء نحمل على عاتقنا مسؤولية تلبية هذه الاحتياجات المنقوصة ومنحهم الأسس التي يتعلَّمون من خلالها أساليب إدارة للمشاعر. وهذه بعض استراتيجيات تأهيل الطفل لتحقيق أعلى معدلات الذكاء العاطفي:

- تعاطف مع احتياجات طفلك واحترم وجهات نظره المختلفة. فإن لم تتمكَّن من معالجة المشاعر السلبية التي يمرُّ بها، فعلى الأقل تعاطف معها. التعاطف يشبه المرآة التي تعكس تفهُّمك وتقبُّلك ـ ومن ثمَّ تقبُّله ـ للمشاعر التي يعيشها مهما كانت متضاربة.

- وفِّر له بيئة آمنة للتنفيس عن مشاعره بالنقاش والتشاور ـ لا بالضغط والتدمير. فسواءً شئت أم أبيت، سيمرُّ طفلك بكل المشاعر التي يمكنك تخيُّلها؛ ومن ثم يتلخَّص دورك في تعليمه سبل التعبير عن هذه المشاعر في أفضل صورة ممكنة: «أتفهَّم غضبك بعد أن حطَّم أخوك لعبتك المفضلة، ولكن بدلاً من تحطيم لعبة أخيك، دعنا نتحدَّث إليه ونرى كيف تعبِّر له عن استيائك من هذا التصرُّف كي لا يكرِّره».

- ابحث عن الأسباب والمشاعر الخفيَّة وراء السلوكيات غير المهذَّبة. فعادةً ما تكون هذه السلوكيات مؤشِّراً ضمنياً لبعض الاحتياجات غير الملبَّاة أو المشاعر المتخبِّطة، التي كلَّما أدرت لها ظهرك، تفاقمت داخل طفلك لتنفجر في نهاية الأمر. عوضاً عن تعنيف أو تأنيب طفلك عند قيامه ببعض التصرُّفات المزعجة، يُمكِنك أن توضح تفهُّمك للموقف كأن تقول: «أعلم أنَّك تمرُّ بوقت عصيب لأنَّك تفتقد والدتك وإخوتك خلال ساعات المدرسة، ولكن أعدك أن نجتمع هذا المساء ونحتفل لنعوِّض بعض ما فاتنا، اتفقنا؟».

- حين تعجز عن تلبية أحد احتياجات طفلك في الواقع، يمكنك أن تلبِّيها وتغذِّيها في مخيلته. فمن شأن هذه الطريقة أن تُخفِّف من عبء وإلحاح هذه الحاجة وتجعله أكثر تقبُّلاً للبدائل المشابهة. فإذا أراد طفلك تناول بعض الحلوى غير المتوفِّرة في الوقت الحالي، يمكنك أن تقول: «أنا أراهن أنَّك تستطيع أن تلتهم عشرات الفطائر المحلاَّة الآن، ألن يكون مذاقها لذيذاً؟» ثم ابدأ بعرض البدائل التي تلبِّي احتياجه الأعمق ـ الجوع في هذه الحالة: «لم لا نتناول وجبة سريعة وصحيَّة لتصبح قويّاً مثل بطلك المفضَّل؟»

- عرِّف الحالة الشعورية التي يمرُّ بها طفلك. فإطلاق الأسماء والتمييز

بين المشاعر المختلفة ـ كالغضب والاستياء والحزن والغيرة ـ يساعد الطفل على تكوين صورة شاملة لما يخالجه لكي لا يظلَّ أسيراً لمشاعر مبهمة. «أدرك أنَّك محبط الآن جرَّاء ما حدث بالأمس،» أو «أتفهَّم عمق الأسى الذي تعاني منه الآن، فقد شاهدت بنفسي ما فعله أخوك بغرفتك».

- علِّمه مهارة حلِّ المشكلات وتحويل الأزمات إلى فرص، بمجرد أن يتفهَّم طفلك حقيقة مشاعره ويتخلَّص منها فأمامك طريق مفتوح لتساعده في التغلُّب على المشكلة التي تسبَّبت في هذه المشاعر السلبية. لا تتسرَّع في تقديم الحلول على طبق من ذهب كي لا يفقد ثقته بنفسه، فقط ساعده في عملية العصف الذهني ووجِّهه نحو الخيارات المثلى من بين الخيارات التي يمكنه التوصُّل إليها.

احتواء الغضب

من بين الدروس التي نقدِّمها لأبنائنا حول طبيعة المشاعر الإنسانية، يحتلُّ التأكيد على أنَّ الغضب هو انفعال إنساني طبيعي ومتوقع ولكنه قابل للإدارة والسيطرة. فكيف نرسِّخ هذا المفهوم في نفوسهم؟ يتم ذلك بالتجاوب مع غضبهم بدلاً من تجاهله، عبر الخطوات التالية:

- **تحكَّم في الميول العدوانية**: كلَّما كنت أكثر هدوءاً في تقبُّل نوبات الغضب التي يمرُّ بها طفلك ولم تسمح للغضب بالتسلُّل إلى نفسك، ارتخت أعصابه وتخلَّص من توتُّره وما قد يصاحب ذلك من ميول عدوانية قد تؤذيه وتؤذي من حوله.

- **اكتشف السبب الخفي**: بمجرد أن تساعد طفلك في التعرُّف إلى الشعور الخفي الكامن في غضبه ـ كشعوره بالخجل لعدم قدرته على

الإجابة عن أسئلة المعلِّم داخل الفصل، أو حزنه لفقد أحد مقتنياته الثمينة ـ فلن يعود بحاجة إلى الغضب كي يعبِّر عن هذه المشاعر.

- **حوِّل الغضب إلى حافز**: ساعد طفلك على استخدام الغضب وسيلةً لتحفيزه على تغيير السلوكيات والتصرُّفات التي تمخَّضت عن هذا الغضب في المقام الأول كي يتفادى تكراره. أهم ما في الأمر أن يعترف ويتحمَّل مسؤولية خطئه كي يُبلي حسناً في المرة القادمة ـ كأن يذاكر دروسه جيداً ليجيب عن أسئلة المعلِّم بطلاقة.

2 ـ ضبط السلوك: تربية أبناء ذوي سلوك بنَّاء

يتساءل كل الآباء دائماً عن الأنماط التربوية التي تتمخَّض عن أبناء ناجحين ومسؤولين. ولكن ينتهي بهم الحال دائماً أيضاً إلى تبني نمط واحد فقط وهو: «العقاب». يمكننا أن نُعرِّف العقاب باعتباره سلوكاً ينطوي على الأذى ـ النفسي أو الجسدي ـ بهدف تقويم سلوك الطفل أو تلقينه درساً. وفي حين يُقبل الآباء على معاقبة أبنائهم بدافع الحب المفرط والحرص الزائد، فإنَّهم يتذوَّقون مشاعر المرارة والغضب؛ وهي مشاعر لا تمتُّ للحب بصلة. فالعقاب لا يؤتي ثماره المرجوَّة، ولا يُعلِّم أبناءنا السلوك القويم لأنَّه يعكس الرسائل الخاطئة التالية:

- العقاب تجسيد للعنف والإكراه مهما اختلفت أشكاله.

- العقاب يحرم الطفل من التنفيس عن مشاعره خوفاً من ردِّ فعل والديه.

- العقاب يحول دون تحمُّل الطفل المسؤولية لأنَّه يخلق مركزاً واحداً للسلطة والتحكُّم: الأب أو الأم أو كليهما.

- العقاب يرسِّخ مشاعر الغضب والأسى لاعتقاد الطفل بأن والديه يؤذيانه.
- العقاب يجعل الطفل يتهرَّب من المسؤولية بدلاً من التركيز على الآثار السلبية لتصرُّفه.
- وأخيراً، فإن العقاب يفسد العلاقة الحميمة بين الطفل ووالديه، ومن ثم بين أفراد الأسرة كلها.

مسؤوليتك ومهمَّتك كوالد هي تهذيب سلوك طفلك بحيث يتحمَّل نتائج أفعاله سواء حضر رمز السلطة (أنت) أو غاب. وهذا بالطبع ما يتوقعه الآباء عند ممارستهم لأساليب العقاب المختلفة، غير مدركين أنَّها تأتي بنتائج عكسية. فلمَ لا نسلك منهجاً مغايراً وبنَّاءً؟ هذا النهج هو «التوجيه الحاني» والذي يمكن أن يحقِّق أفضل النتائج لأنَّه:

- يزيد قدرتك التأثيرية في أبنائك فكلَّما امتزج توجيهك بنبرة حانية ونظرة متعاطفة، كان الأبناء أكثر انفتاحاً وتقبُّلاً وتبنِّياً لنصائحك وإرشاداتك وما تحمله من طاقة إيجابية مؤثِّرة.
- يغرس في الأبناء الشعور بالحماية والأمان كي يدَّخروا طاقتهم ليمارسوا الأنشطة المسؤولة عن تطوُّرهم النفسي والذهني.
- يمنحهم ما يكفي من الدعم لتنظيم مشاعرهم حتَّى يُخرجوا أفضل ما لديهم دون أن يقعوا فريسة للمشاعر السلبية المثبِّطة.
- يوطِّد روابط المحبة والاهتمام ويحوِّل انتباهنا للتركيز على روح وجوهر العلاقة، بدلاً من التركيز على سلوكيات الأبناء الظاهرية.
- يخلق مَناخاً أسَرياً آمناً ومحفِّزاً ينعزل فيه الأبناء ـ وكذلك الآباء ـ عن ضغوط الحياة الخارجية.

تحفيز الاستكشاف: تربية أبناء قادرين على الإنجاز

تروِّج ثقافة بعض الآباء للكثير من الأفكار التي قد لا تكون صالحة بالضرورة. هذه الثقافة قد تختصر النجاح في الإنجاز المادي فقط، مثل: تفوَّق في دراستك، التحق بالجامعة، احصل على وظيفة مرموقة، حقق دخلاً مرتفعاً . . . إلخ. مثل هذه الإنجازات ستجعلك أباً فخوراً ولكنَّها قد لا تجعل ابنك سعيداً بالضرورة. تعتمد السعادة أساساً على ما يسميه عالم النفس «أبراهام ماسلو» «تحقيق الذات» وفي هذا السياق نُعرِّف «تحقيق الذات» بأنه استثمار الإنسان لأقصى طاقاته وتوظيف أبرز مهاراته وهباته وشحذها وتمتينها ومشاركتها مع العالم أجمع.

من المؤكد أننا لسنا جميعاً أشخاصاً خارقين، ولكن يكمن داخل كل منَّا «مستكشفٌ صغيرٌ» يهوى التعلُّم والتدقيق والاختبار والتحليل والإتقان، مستمتعاً بكل مرحلة من مراحل هذه العملية الإبداعية على أمل الوصول إلى هدفه القادم، ثم الانتقال إلى هدف أسمى.

هذه هي روح الاستكشاف التي يتحمَّل الآباء مسؤولية رعايتها وتنميتها في نفوس أبنائهم. فهي السبيل إلى تحقيق السعادة التي يفتقر إليها الإنجاز، وهي ما تُضفي على النجاح متعةً وقيمةً ومعنى. أي إنَّ تنمية روح الاستكشاف هي جوهر التربية والتدريب الفعال، والتنشئة الإبداعية غير الانفعالية.

كثيراً ما تلغي ممارسات الآباء قدرة الأبناء على الاستمتاع بممارسة الأنشطة التي يحبونها والمسؤولة عن تحفيز روح الاستكشاف. وهناك ستَّة مبادئ توجيهية جديرة بأن تعيد إلى العملية الاستكشافية متعتها وإثارتها، وهي:

1 ـ **اجعل المتعةَ هدفاً في حدِّ ذاته**. فالاستكشاف لا يقف عند الإنجاز وإنَّما يمتدُّ ليشمل المتعة المصاحبة له. فإن كان طفلك يهوى السباحة فادعم رغبته من دون أن تبالغ في فرض سطوتك كأن تسعى لإعداده كي يشارك في بطولة عالمية، فمن شأن هذا أن يسلبه المتعة فتتحوَّل السباحة من هواية إلى غاية ومن وسيلة للترويح إلى سبب للتجريح.

2 ـ **أظهر إيمانك بقدرة طفلك على ترك بصمة في العالم**. وكلَّما أتحت له المجال ووفَّرت له الفرص التي تبرز قدرته على صنع فارق، ازدادت ثقته بنفسه بشكل تعجز عن تخيُّله. قل له: «ارتق درجتين على السلم واستند إلى الحائط، واضغط زرَّ الإضاءة وستنير الغرفة بلمسة واحدة».

3 ـ **حفِّزه على خوض التحدِّيات الصعبة**. أما إذا عودته أن تنوب عنه في ممارسة واجباته وتحمُّل مسؤولياته فسوف يتسلَّل الضعف إليه ويفقد ثقته بنفسه تماماً.

4 ـ **بارك الجهود لا النتائج**. بعض العبارات مثل: «لقد أبليت بلاءً حسناً» أو «أنا فخور بك لأنَّك لم تستسلم» أو «كان النصر وشيكاً» من شأنها أن ترفع معنوياته وتدفعه نحو مزيد من المحاولات حتَّى يحقق ذاته من خلال انتصاراته.

5 ـ **شجِّع التحفيز الذاتي**. تتحوَّل اللُّغة التي تستخدمها مع طفلك بمرور الوقت فتصبح صوته الداخلي. علِّمه العبارات المحفِّزة التي يمكنه أن يستخدمها كلَّما تأزَّمت الأمور مثل: «التكرار يولِّد الانتصار» أو «أنا أحاول، إذاً أنا ناجح». تعمل كل هذه المحفِّزات الداخلية تلقائياً كلما داهمته ضغوط الحياة.

6 ـ **ساعده في اكتشاف مواطن شغفه.** تتضاعف احتمالات نجاح الأبناء بسبب ملاحقتهم لأحلامهم وأهدافهم الشخصية، وليس للأهداف التي نفرضها عليهم. قد تتغيَّر اهتماماتهم عبر مراحلهم العمرية، ويبقى عليك أن تبدي احترامك وتفهُّمك ودعمك لهذه الاهتمامات، حتَّى وإن بدت مضيعة للوقت بالنسبة إليك.

احذر التربية المفرطة

يقصد بالتربية الحاكمة أو المفرطة ذلك الأسلوب الذي ينتهجه بعض الآباء الذين «يحومون» حول أبنائهم و«يطوّقونهم» بأعين متربِّصة ليل نهار. كلنا نرغب في أن نوفِّر لأبنائنا الرعاية والحماية الكاملة، إلا أنَّ الشيء إن زاد عن حدِّه انقلب ضدَّه. هذه بعض أنماط التربية الحائمة وسبل تفاديها:

- **الحماية الخانقة:** تطمئنُّ نفسك لدى مراقبتك لطفلك بأعين مفتوحة وهو يتسلَّق الأرجوحة كغيره من الأطفال، إلا أنَّ ثقته بنفسه قد تهتزُّ بفضل هذا الترصُّد. فقط تأكَّد من سلامة اللعبة وتحكُّمه في زمام الأمور ثم استرخِ وابتسم وراقبه عن بعد دون أن تشعره بتوترك وتفسد عليه متعته.

- **ردود الفعل العنيفة:** حين ينتابنا القلق حيال أمر ما، سرعان ما نتحفَّز لاتخاذ بعض الإجراءات. وفي كثير من الأحيان نبالغ في قلقنا وردود أفعالنا في الوقت الذي لا يحتاج فيه أبناؤنا سوى بعض التوجيهات. فحين يلجأ إليك طفلك للاستفسار عن سبل التعامل مع مدرِّب الكرة، فإنَّه في حاجة إلى بعض النصائح والإرشادات فحسب، لا أن تضخِّم الأمر وتتحدَّث إلى مدرِّبه بشكل مباشر وتصنع مشكلة من العدم.

- **التحكُّم السلبي**: هل تودُّ أن تكون أحد الآباء المتطفِّلين الذين ينشغلون بتألق أبنائهم في فريق كرة السلة أكثر من أبنائهم أنفسهم؟ بالطبع لا. ورغم ذلك تمرُّ بنا الكثير من اللحظات التي نعجز فيها عن التحكُّم في ميولنا الغريزية لفرض السيطرة. فلا تحاول أن تعوِّض ما فاتك في طفولتك من خلال طفلك؛ فقط دعه يمارس حياته وميوله الخاصة من دون تحكُّم مفرط من جانبك.

- **التنظيم الممل**: تشكِّل اللحظات العفوية وغير المنظَّمة أفضل الفرص للأبناء كي يطلقوا لخيالهم العنان ويبدعوا ويتميزوا. فإن أرهقنا كاهلهم بجداول الأعمال المكتظَّة بالأنشطة المُضجرة التي انتقيناها لهم فكيف لهم أن يتبعوا حدسهم ويكتشفوا شغفهم؟ أتِح لأبنائك الوقت والمجال ليلاحقوا شغفهم ويستكشفوا عالمهم الخاص والفريد.

المستقبل بين يديك

الحياة سلسلة من اللحظات المتصلة والتي تمنحنا كل لحظة منها فرصة جديدة لتعديل المسار. حتَّى أبسط التعديلات والتحسينات التي نجريها اليوم قد يكون لها أكبر الأثر في حياتنا وحياة أبنائنا مستقبلاً. ومن منَّا لا يودُّ أن يرسِّخ أواصر المحبَّة بينه وبين أبنائه لتخلد ذكراه العطرة ويتوارثها أبناؤه وأحفاده وأبناء مجتمعه جيلاً بعد جيل. في كلِّ يوم تقضيه مع أبنائك وأحفادك لتضع لمساتك الحانِيَة وتوزِّع ضحكاتك المُبهجة وتقدِّم توجيهاتك المُلهمة، فإنَّك ترسم لهم ومعهم ملامحَ مستقبلهم. فالمستقبل برمَّته بين يديك.



لا تمرض مرة أخرى

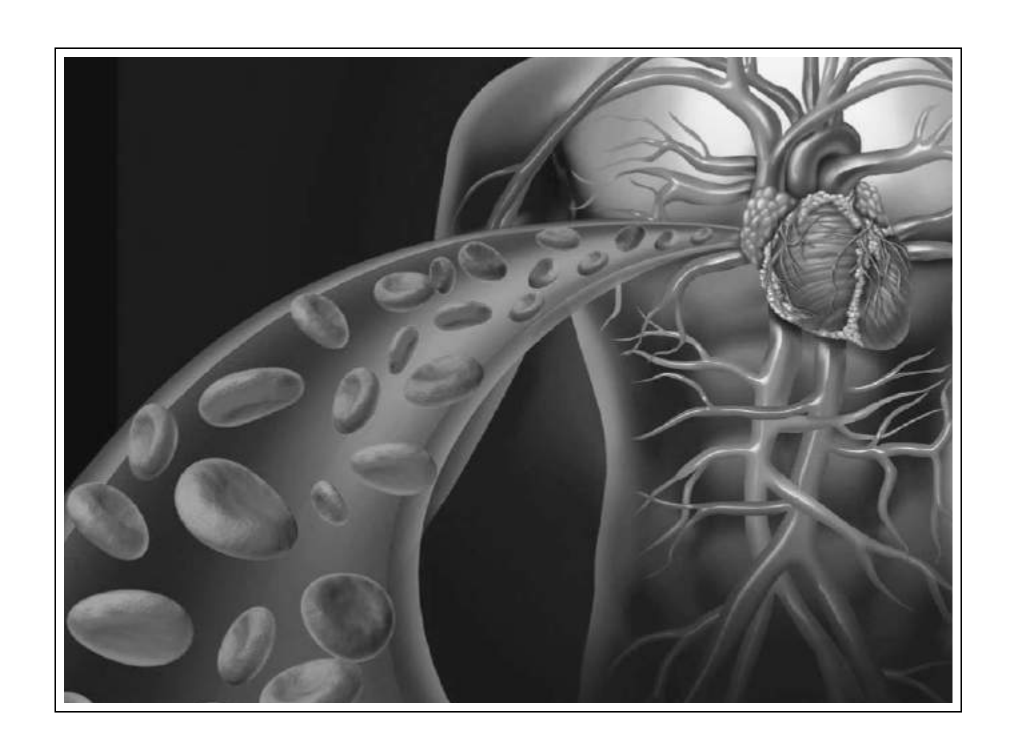
الصحة قرار .. يمكنك اتخاذه

تأليف:

ريموند فرانسيس

كيستر كوتن





مرض واحد وسببان وستَّة خيارات

يُصاب البشر بمرضٍ واحدٍ فقط؛ فجميع الأمراض تُعتبر نتيجةً حتمية لخلل يصيب وظائف الخلايا، سواءً أكان المرض نزلة بردٍ عادية، أم مرضاً نفسياً مثل الاكتئاب أم سرطانًا يُهدِّد الحياة. تُبدِّدُ نظريةُ اختلال وظائف الخلايا الغموضَ الذي يكتنف الصحَّة والمرض وتُقدم فهماً موحَّداً لما يُمكن أن يجعل الأشخاصَ في صحَّة جيدة أو ما يصيبهم بالمرض. أما السببان اللذان يؤديان إلى اختلال وظيفة الخلية ويسببان المرض فهما:

- التَّغذية المختلة
- السُّمِّية المفرطة

يتسلّل هذان السببان إلى حياتنا اليومية من خلال ستَّة أوجه؛ وهي المسارات الستَّة التي يسلكها كل منا باتجاه الصحَّة أو المرض. إذا حققت

متطلبات جسمك السليمة من خلال الخيارات الستَّة فستوفِّر لخلاياك احتياجاتها، وتتجنَّب أيضاً كلَّ ما هو سام، ولن تمرض مرة أخرى.

آلية عمل الجسم

تمتلك أجسامنا قدرةً مذهلةً على الشفاء ولكنَّها تبقى أيضاً عُرضةً للهجوم وبشكلٍ متَكرِّر. ومن المهم أن تعرف كيف تستغل هذه القدرة للشفاء من الأمراض وكيف تتجنَّب ضغوط البيئة الخارجية وأيضاً السموم داخل جسمك. فنحن لا نلاحظ المخاطر المحيطة بنا رغم ما تُلحقه بنا من ضرر. ومن هذا المنطلق يمكن لنظرية «الصحة الدائمة» أن تضع بين يديك سلاحاً قوياً للدفاع عن صحتك في معاركه مع المرض وهذا السلاح هو الخَليَّة.

يتكوَّن جسمك من مليارات الخلايا ولهذه الخلايا احتياجات يجب تحقيقها حتَّى تؤدي وظيفتها على أكمل وجه.

فإذا كانت خلاياك سليمة فلن تنال الأمراض منك. أما إذا لحق بها ضررٌ ما أو طالتها السموم فستتوقَّف عن أداء وظائفها فيصيبك المرض. الخلايا التي تتلقَّى ما تحتاجه ولا تتعرَّض للأذى تؤدِّي وظيفتها على أكمل وجه، وتكفل لك حياةً صحيةً سليمةً بغضِّ النظر عن عمرك أو الجينات التي ورثتها، أو «الجراثيم» التي تعرَّضت لها. فالخلايا السليمة ترفض المرض ومن ثَمّ لا يوجد لدى أيِّ شخصٍ يتمتَّع بخلايا سليمة سببٌ يُعرِّضه للمرض، ولو مجَرَّد الإصابة بالإنفلونزا.

ورغم ذلك؛ يصاب الناس بالمرض أكثر مما ينبغي، ويموتون في أعمارٍ أقلَّ ممَّا تؤمنه لهم قدراتهم الوراثية. في حين أن الحياة الصحية لأكثر من 100 عام صارت في متناولنا جميعاً.

الصحَّة = إجمالي الإيجابيات مطروحاً منها إجمالي السلبيات

تتحدَّد صحَّتُك بطرح السلبيات التي تضر جسمك من الإيجابيات التي تفعلها لفائدة جسمك. وهذه المعادلة ليست معقَّدةً أو جديدة. ولكن المشكلة تكمن في صعوبة الحصول على المعلومات الدقيقة حول العناصر التي تُشكِّل هذه المعادلة. تدور هذه المعلومات حول ما يعدُّ إيجابياً ويعمل لصالحك، وما يصعب الحصول عليه. كما تنتشر كثير من المعلومات المتضاربة والخرافات التي تبدو وكأنها حقائق. لاختيار نمط الحياة الصحِّي، يجب أن تُميِّز بين الخيارات الجيِّدة والسيِّئة فيما يتعلَّق بالنظام الغذائي والتعرُّض للموادِّ السامَّة والتمارين الرياضية والوصفات الطبية والإجهاد، وعوامل أخرى. ويُمكنك دائماً أن تتمتَّع بصحَّة جيِّدة أو أن تمرض خلال المسارات التالية:

مسار 1 ـ غذائي	مسار 2 ـ المواد السامَّة	مسار 3 ـ نفسي
مسار 4 ـ بدنــي	مسار 5 ـ وراثـــي	مسار 6 ـ طبي

كل ما تحتاج إلى معرفته هو في أيِّ اتجاه تسير في كلِّ مسارٍ من هذه المسارات ـ نحو الصحَّة أم المرض ـ ثم تُصحِّح مسارك. ولكن لا يُمكنك أن تحسن الاختيار في مسارٍ أو مسارين فقط من هذه المسارات ثمَّ تتوقَّع أن تتمتَّع بتمام الصحَّة؛ فهذا المنهج يقيِّد الكثير من الخطط والأنظمة الصحية على الرغم من أنَّها قد تكون مفيدة. وتسير العديد من المناهج في الطريق الصحيح لكنَّها لا تنظر إلى الصورة من جميع جوانبها. في حين أنَّ اتخاذ قرارات صحِّية مع أخذ جميع المسارات الستَّة في الاعتبار هو ما يُمكّن الجسم من تنظيم وإصلاح نفسه.

التخلي عن نمط الحياة الذي يبدو جيداً

تغيَّرت حياتنا مع تطوُّر ما يُعرف بـ «الحضارة الحديثة»؛ فمع الثورة الصناعية حدثت تغيُّرات في طرق الزراعة وأنواع الأطعمة التي نستهلكها، وما يدخل أجسامنا، وقد تأكدنا أخيراً أنَّ نمط الحياة هو السبب في الحياة المُعَمِّرة أو الوفاة المبكِّرة.

فنحن نخاطر بصحَّتنا عن طريق تناول الأغذية الفقيرة والمواد السامَّة وعبر أساليب الحياة الكسولة، والإجهاد المُزمن والعادات السيئة؛ كالتدخين وتعاطي المسَكِّنات والمنَبِّهات، والافتقار إلى المشاعر الإيجابية والعلاقات الهادفة، ناهيك عن النتائج المدَمِّرة لتعامل الطب الحديث مع أعراض الأمراض ومعالجتها.

لم يفُت الأوان بعد

على مدار القرن الماضي أوجدت التغييرات المتلاحقة في طرقنا الغذائية مجتمعات فقيرة غذائياً ومسمَّمة كيميائياً. فتُعدُّ الأطعمة التي نشتريها من الأسواق الحديثة أقل قيمةً غذائية من الأطعمة التي استخدمها أجدادنا؛ حيث إنَّ صفاء الهواء والماء الذي تمتَّع به أجدادنا لم يعد موجوداً، ولكننا لحسن الحظ لم نفقد كلَّ شيء؛ فالمصادر الطبيعية للأغذية الغنية ما زالت متاحة ولكنها تحتاج إلى وعي وذكاء صحي. وما زال بإمكاننا أن نقلِّل تعرُّضنا للسُموم بشرط أن نتعلَّم أين نركِّز وكيف نتَحمَّل المسؤولية.

الخلية

لننظر إلى الخلِية التي تشَكِّل خطَّ الدفاع الأول في معركتنا اليومية بين الصحَّة والمرض. فالخلايا هي الوحدات الأساسية لبناء جسمك، فهي

تبني الأنسجة التي تُكوِّن أجهزة الجسم. ولأنَّ الخلايا المختلَّة الوظيفة هي المرض الأول والأساسي، فإنَّ الاعتناء بها يُعدُّ أمراً أساسياً لحياة صحِّية. والصراع من أجل الحياة نفسها يحدث داخل كل خليَّة. كما أنَّ حيويتنا تكون بنفس قوَّة الخلايا التي تتكَوَّن منها أجسامنا.

أساسيات الاعتناء بالخلايا هي:

- زوِّد الخلايا بجميع المواد الخام التي تحتاجها.
- تجنَّب التعرُّض للتأثيرات المدمِّرة للمواد الكيميائية السامَّة.
- احتفظ بأغشية خلوية سليمة كخطٍّ دفاع أوَّل للخليَّة ضدَّ الأمراض.
- تعلَّم كيف تمنع المرض بالتعرُّف إلى طريقة عمل الخلايا.

المسار الأول: التغذية

يُفضِّل مصنِّعو المواد الغذائية استخدام بعض الخصائص والصفات مثل مدة الصلاحية والمذاق والشكل الخارجي وخصائص تسويقية أخرى على حساب التغذية والصحَّة. وكثيراً ما يؤكد بعض الأطباء أنَّ نظاماً غذائياً بعينه هو النظام المثالي الذي يمدُّنا بجميع العناصر الغذائية التي نحتاجها. وبسبب هذا التأكيد نميلُ إلى اتخاذ قرارات ضارَّة. علماً بأن النظام الغذائي الذي يُركِّز على أيِّ شيء ما عدا تلبية الاحتياجات الغذائية للخلايا يؤدي إلى إصابتنا بالأمراض.

أسوأ الخيارات الأربعة ـ التي تضُمُّ الأساليب الغذائية القديمة وتعد كارثية على صحَّتنا ـ هي:

1. السُّكَّر.

2. الدقيق الأبيض.

3. الزيوت المصنَّعة.

4. منتجات الألبان.

وفي الواقع استهلاك هذه الأطعمة ضمن نظامنا الغذائي ولوقت طويل يعني حتمية الإصابة بالأمراض. فهي توفِّر القليل من القيمة الغذائية ومعها المواد السامَّة. إذا توقَّف الناس عن تناول هذه «الأطعمة» فإنَّ احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة يتراجع بشكل كبير. لكن المشكلة الفعلية هي أن الضرر الحقيقي الذي تُسبِّبه هذه الأطعمة ينبع من حقيقة أنَّنا نتناولها بشكل متكرِّر ويوماً بعد يوم ووجبةً تلو الأخرى.

السُّكَّر يقتل

السُّكَّر ضار جداً ولو كان بكميات قليلة. فمجرَّد تناول ملعقتين صغيرتين من السُّكَّر ـ وهو ما يُعدُّ أقلَّ بكثير من الكمية الموجودة في المشروب الغازي العادي ـ له تأثير هرموني وغذائي كبير يمتدُّ لساعاتٍ، كما يُفقد جسمَك توازُنَه ويتركه في حالة من الفوضى البيوكيميائية. إذا تناولت السُّكَّر يومياً يظلُّ جسمك في حالة فوضى طوال اليوم وفي ظلِّ حالة الفوضى هذه يحاول جسمك باستمرار أن يستعيد توازنه من دون أن ينجح بشكل كامل.

الدقيق الأبيض: مفعول سريع ومدمِّر

يتم تصنيع جميع أنواع الخبز والمكرونة والسلع المخبوزة تقريباً من الدقيق الأبيض؛ فهو سهل الاستخدام والتخزين لأنه من المشتقَّات التي تتم معالجتها بدرجة عالية ومبالغ فيها من حبوب القمح التي كانت مفيدة. يُعدُّ

القمح طعاماً مغذياً أصلاً، ولكن عندما يتمُّ طحنه وتحويله إلى دقيق فإنه يفقد معظم العناصر الغذائية ويصبح ساماً وواحداً من الأغذية المضادة (مثل السُّكَّر). ومع ذلك يستهلك الشخص العادي أكثر من 200 رطل من الطحين الأبيض سنوياً.

في عملية تصنيع الطحين الأبيض تضيع تقريباً جميع العناصر الغذائية الموجودة في القمح؛ بما في ذلك 60٪ من الكالسيوم، و77٪ من الماغنسيوم، و78٪ من الزنك، و89٪ من الكوبالت، و98٪ من فيتامين هـ، و80٪ من فيتامين ب1 وب2، و75٪ من حمض الفوليك. كما تُفقد أيضاً الأحماض الدهنية والألياف الضرورية للجسم. الأسوأ من ذلك هو أنَّ هناك حاجةً إلى العديد من العناصر الغذائية لكي يقوم الجسم بعملية التمثيل الغذائي للطحين للحصول على الطاقة. ولأنَّ الطحين لا يحتوي على هذه العناصر الغذائية فإنَّ الجسم يُحرم منها وهذا يشبه ما يحدث عند تناول السُّكَّر.

الدُّهون والزيوت

تحتوي جميع أنواع الزيوت المتوفرة في الأسواق ومتاجر الطعام والمطاعم على الدهون غير المشبعة والمواد السامَّة الأخرى بسبب طريقة التصنيع التي تتعرض لها. ومن المهم أن نضع في اعتبارنا العدد الكبير من المنتجات التي يتمُّ تصنيعها باستخدام الزيوت السامَّة مثل: صلصات السلطة وحبوب الإفطار ورقائق البسكويت الهشة والشوكولاتة والحلوى ورقائق البطاطس والأطعمة المقليَّة مثل شرائح البطاطس المقلية على الطريقة الفرنسية. أما الحلُّ فهو: تناول الدهون الأساسية الحميدة وتجنُّب الدهون المُهدْرَجة والدهون السيِّئة الأخرى.

حقيقة الألبان

إذا استثنينا الأطفال والرضاعة الطبيعية فإن اللبن لا يستحقُّ تلك السُمعة التي يتمتع بها إذ يُعدُّ اللبنُ منتجاً ساماً بدرجة عالية، وهناك أدلَّة على أنَّه يسبب الحساسية من دون أن يعود بفائدة على الجسم. والأهم من ذلك أنَّه ينتزع الكالسيوم من العظام حيث يقوم البروتين الموجود في لبن الأبقار بالتمثيل الغذائي للأحماض القلوية الضارَّة حيث يستخدم الجسمُ الكالسيوم لمعادلة هذه الأحماض فيسرق الكالسيوم من العظام والأنسجة الأخرى في أثناء هذه العملية. ومن المعروف أن الولايات المتحدة ـ التي تضم 4٪ فقط من سكان العالم ـ تستهلك من منتجات الألبان أكثر مما يستهلك سكَّان العالم جميعاً. ولو كان اللبنُ مفيداً فعلاً لعظامنا فيجب أن تكون عظام الأمريكيين من أقوى العظام في العالم ولكنَّ أمريكا من أعلى الدول إصابةً بمرض هشاشة العظام. وهذا ينطبق على جميع الدول الأخرى التي تستهلك منتجات الألبان بكثرة فكلها تعاني من مستويات عالية من الإصابة بمرض هشاشة العظام.

القهوة: نشاط له ثمن

إضافة إلى الخيارات الأربعة الأسوأ هناك عادة غذائية إضافية جديرة بالذِّكر هنا بسبب تأثيرها السلبي الكبير على الصحَّة ألا وهي شُرب القهوة. تعتبر القهوة مشروباً شعبياً في معظم الدول لأنَّنا نعاني بشكل مزمن من قلَّة النشاط والإجهاد. وتُستخدم التأثيرات المنبِّهة للقهوة لمقاومة الشعور بالتعب طوال اليوم كما تُضيف شعوراً بالتواكل. ولا يعمل الكافيين على إنتاج الطاقة أو المحافظة عليها لفترات طويلة؛ هو فقط يُنشِّطنا من خلال التنبيه المفرط للغدد الكظرية، والتي تجعلنا ندفع الثمن بسبب نشاطها غير الطبيعي على المدى الطويل. ويزيد الكافايين من كمية السُّكَّر في الدم مما

يعطي دفعةً من الطاقة ولكنَّه يجعل كيمياء الجسم في حالة من عدم الاتزان أيضاً.

المسار الثاني: المواد السامَّة

تتعارض المواد السامَّة مع الوظيفة الطبيعية للخليَّة ممَّا يتسبَّب في حدوث خلل وظيفي. ويعلم معظم الناس أنَّ الموادَّ السامَّة خطرة ولكن ما هي المواد السامَّة، وكيف تدمِّر الخلايا؟

نحن نتعرَّض للسُّمِّية بطرق متعدِّدة: في الهواء الذي نتنفَّسه، والماء الذي نشربه، والملابس التي نرتديها، والطعام الذي نتناوله. وفي يومنا هذا نتعرَّض للمواد السَّامَّة البيئية طوال اليوم. الموادُّ السَّامَّة الموجودة في البيئة المحيطة بنا يُمكن أن تفرض علينا ضغطاً خارجياً ضاراً حيث إنَّ ضَعف عملية هضم الطعام، وقلَّة ممارسة التمارين الرياضية، والأفكار والمشاعر السلبية تزيد من أعبائنا السامَّة داخلياً.

طُرق الطهي السامَّة

لا يكفي توفير الأطعمة ذات الجودة العالية، لأننا نبقى بحاجة إلى تحضيرها بالطرق المناسبة. الخطوة الأولى في تحضير الطعام غير السامِّ هي غسل أو تقشير المكونات قبل طبخها، لإزالة المواد الكيميائية الزراعية والبكتيريا والمواد الفاسدة. وحتماً يجب تقشير الأطعمة المشمَّعة مثل: معظم أنواع الخيار والباذنجان واللِّفت والتفاح؛ لأنَّ المادة الشمعية قد تخفي الفضلات السطحية المكوَّنة من المبيدات الحشرية ومبيدات الفطريات التي تم إضافتها قبل إضافة المادة الشمعية. كما تثور أسئلة حول سلامة بعض أنواع هذه المواد الشمعية. أمَّا الأطعمة التي لا يُمكن

تقشيرها، فإنَّ الصابون القشتالي السائل؛ وهو صابون مخفَّف مصنوع من زيت الزيتون وهيدروكسيد الصوديوم يُنظِّف بشكل أفضل. كما أن غسل الأطعمة بمحلول الخل يُخفِّف من تأثير البكتيريا.

الميكروويف: المسار السريع إلى المتاعب والآلام

طهي الطعام ليس دائماً فكرة جيِّدة خاصَّةً في درجات الحرارة العالية، ولكنَّ الطهي في أفران الميكروويف أسوأ من ذلك بكثير. وعلى الرغم من أنَّها لا تقوم بتغيير لون الطعام مثل طرق الطهي التقليدية إلا أنها تُحدِث تغييرات في كيمياء الطعام بشكل جذري كما تُقلِّل من المحتوى الغذائي وتُنتج موادَّ سامَّةً وغريبة. ما يحدث داخل الميكروويف أكثر بكثير من مجرَّد تسخين الطعام. يُطلق الميكروويف شحنات كبيرة من الطاقة على الطعام ـ تكفي لتحطيم جزيئات الماء وتفكيكها، ممَّا يجعلها تتفاعل مع الطعام بطرق اصطناعية تؤدي بدورها إلى تفاعل الجزيئات بطرق لا يقبلها جسم الإنسان فيكون بعضُها ساماً والبعض الآخر مسرطناً.

تحذير: المياه ملوَّثة

كل من حالفه الحظ وعاش بالقرب من مصدر مياه نقي وعالي الجودة سيُصاب بخيبة أمل عندما يعلم أنَّ بعض موارد المياه المحلِّية تأخذ المياه الجيدة من مصادرها وتُلوِّثها بمواد سامَّة مثل: الكلور والفلوريد والزرنيخ والألومنيوم. ثم تنتقل المياه عبر خطوط أنابيب محلية ومنزلية قد تُضيف ملوِّثات مثل الرَّصاص والكادميوم والنحاس والحرير الصخري والحديد والنيكل.

وعلى الرغم من وجود هذه المواد السامَّة بكميات صغيرة فإننا نشرب هذا الماء ـ أو المشروبات المصنعة منه ـ يومياً. ويؤدي هذا التعرُّض للسُّميات

والمواد الملوثة إلى تراكم بيولوجي سام وخلل وظيفي خلوي ثم الإصابة بالأمراض. قلِّل من استخدام ماء الصنبور واشرب الماء المُقطَّر والمُكرَّر عالي الجودة أو ماء الينابيع؛ ويُفضَّل أن تشرب في أوعية زجاجية لتجنُّب التعرُّض للمواد السامَّة الموجودة في الأوعية البلاستيكية. اشترِ من الشركات التي تحرص على تزويدك بتحليل كيميائي للمياه بشكل منتظم؛ أو اشرب من مياه الصنبور المُصفاة بفلتر تختاره بعناية فائقة. وتَذَكَّر أن عصائر الفاكهة التجارية ومنتجات المشروبات الأخرى عادةً ما تكون مصنوعة من ماء الصنبور؛ بينما تحتاج أجسامنا للمياه النقية التي يفضل أن تكون خيارنا الدائم.

الأطعمة المعدَّلة وراثياً

هناك احتمالات بأن يتسمَّم كثير من سكان العالم بالأطعمة التي تخضع لعمليات الهندسة الوراثِّية التي تتلاعب بتوزيع المخطَّطات الوراثية للكائنات الحية بإدخال معلومات وراثية من الكائنات الحيَّة الأخرى للحصول على بعض «الصفات المرغوب فيها»؛ مثل القدرة على تحمُّل مبيدات الأعشاب أو الحشرات. وتُعدُّ هذه الأطعمة جديدة وغير طبيعية بالكامل، وليس لدينا حتى الآن فكرة عن عواقبها المحتملة على الصحَّة في المستقبل.

مسار المواد السامَّة

تمتلك أجسامنا القدرة على إزالة السُّميَّة، ولكن ذلك يتطلَّب آليات الحصول على عناصر غذائية أساسية حتَّى تقوم بوظيفتها كما ينبغي. وتحرمنا التغذية الفقيرة من المواد الخام الضرورية لإزالة السُّميَّة، ولذلك تقوم المستويات السامَّة ببناء الخلية والتأثير سلباً في صحَّتها. وفي مجتمعنا يؤثِّر التَّعرض المفرط للمواد السامَّة تأثيراً أكبر لأنَّ أنظمتنا

الغذائية الفقيرة لا تزوِّدنا بالمواد الضرورية لتشغيل أجهزة الجسم والحفاظ على آليات إزالة السُّميَّة في أجسامنا. واليوم لا يُعدُّ تعَرُّضنا للمواد السامَّة الأعلى في التاريخ فحسب بل إن قدرتنا على معالجة وإزالة هذه المواد أصبحت أضعف.

المسار الثالث: نفسي

تُطلق أفكارنا ومشاعرنا سلسلة من التفاعلات البيوكيماوية التي إما أن تُقوِّي الصحَّة أو تدمِّرها؛ فكيف نتفاعل مع الأحداث المتسارعة في حياتنا اليومية ونستجيب لأفكارنا ومشاعرنا. يمكن لهذه الخيارات تدمير صحَّة الخلايا أو تقوِيتها. فما نَسمح بدخوله إلى عقولنا يومياً يُعدُّ أمراً حساساً، وما نفكِّر فيه أو نشعر به في حياتنا يلعب دوراً أساسياً في صحَّتنا أو إصابتنا بالأمراض. فأهمية وتأثير العوامل المرتبطة بهذا المسار أكثر أهمية من جميع العناصر الغذائية والمواد السامَّة التي نُدخلها إلى أجسامنا؛ وقد تكون أكثر أهمية من كل المسارات الأخرى مُجتمعةً. ولننظر مثلاً كيف يُمكن للمواد الكيميائية التي يتمُّ إطلاقها أثناء عملية التفكير أن تُحسِّن أو تدَمِّر صحَّتنا:

- أظهرت دراسة أجريت عام 1991 ونُشرت في «مجلة نيوإنجلاند الطبية» أنَّ ضغوط الحياة مثل: خسارة وظيفة أو فسخ خطبة أو الانفعال الزائد، تُضاعِف خطر الإصابة بالإنفلونزا.

- أوضحت دراسة لجامعة «هارفارد» أجريت بين عامي (1946 ـ 1981) أنَّ الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بنظرة تشاؤمية يعانون من كثير من الأمراض بعد بلوغهم سن الخامسة والأربعين، أكثر مِمَّن ينظرون إلى الحياة من منظور إيجابي.

- يتحدَّث الدكتور «كارل سيمونتون» في كتاب أصدره عام 1978 بعنوان: «كيف تستعيد عافيتك» عن أنَّ وجود الصور العقلية والإيجابية له تأثيرٌ فعالٌ في المرضى في المراحل المتقدِّمة من مرض السرطان. وتوصل «سيمونتون» إلى أنَّ الذين يستخدمون عقولهم للشفاء يتمتعون بضِعف معدَّلات الشفاء مقارنة بالذين لم يقوموا بذلك.

- استنتجت دراسة نشرتها مجلة «لانست» الطبية البريطانية عام 2000، أنَّ النساء اللاتي يتعرَّضن إلى ضغط نفسي شديد خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، تزيد احتمالات أن يُرزقن بطفل لديه عيوب خِلقية بنسبة 80٪.

الحُب في المقدمة

تؤثِّر المشاعر الإيجابية كالحب والحنان والإيمان بقوَّة على الصحَّة، ولكن من الصعب تحديد أو وصف أو قياس مدى هذا التاثير لدى جميع الناس. ومع ذلك يظلُّ تأثير هذه المفاهيم والمشاعر المعقَّدة وغير الملموسة من أهم الاعتبارات في حياتنا. ويُعدُّ إدراك قوة تأثير هذه الاعتبارات على الصحَّة والمرض أمراً ضرورياً في فهم العناية بالصحَّة وممارستها بشكل فعَّال.

المسار النفسي

يعرف الكثيرون أنَّ للعقل تأثيراً هائلا على الجسم. ورغم ذلك فقد قامت هذه الفكرة على افتراض أنَّ العقل منفصلٌ عن الجسم بشكل ما. وفي الحقيقة، يعتبر الجسم كلُّه ـ بما فيه المخ ـ هو العقل. وعندما نُدرك أنَّ العقلَ والجسمَ شيء واحد، يجب ألا نُفاجأ بالتقارير التي تتحدث عن

تأثيرات الإيحاء وحالات الشفاء الإعجازية. فهذه في الواقع جزءٌ من الصحة النفسية التي نحتاجها في الحياة اليومية.

المسار الرابع: بدني

لا يحصل معظمنا على التدريب أو النوم أو ضوء الشمس الكافي. يؤدِّي نمط الحياة الداخلي الكسول إلى ممارسة التمارين الرياضية بقدر ضئيل أو عدم ممارستها على الإطلاق، وأيضاً عدم التعرُّض لضوء الشمس. وفي نفس الوقت يتسارع نمطُ حياتنا العقلية بشكل كبير إضافة إلى الحرمان المتكرِّر من النوم مما يعني أنَّنا ـ في الغالب ـ نكون دائماً مجهدين بشكل مزمن وغير صِحِّي. كما أنَّنا نتعرَّض لتأثيرات بدنية خفية مثل الحقول الكهرومغناطيسية الناتجة عن الدوائر الكهربية والمجالات المغناطيسية الموجودة في منازلنا، ومجفِّفات الشعر وماكينات الحلاقة الكهربائية، والهواتف الخلوية، والأشعة السينية التي نتعرَّض لها أثناء الفحوصات الطبية وعلاج الأسنان.

لأسباب مثل هذه تُعدُّ ممارسة التمارين الرياضية ضرورية لأداء العقل وظيفته، فهي تساعد على استخدام العقل وجعله صافياً. كما أن قلَّة ممارسة التمارين الرياضية تجعل الشخص عُرضةً للإصابة بالأمراض العقلية. فالتمرين يُعدُّ أسلوباً ممتازاً للتحكُّم في الإجهاد كما أنَّ كبار السن الذين يمارسون التمارين الرياضية أقلُّ إصابةً بالزهايمر بمقدار 3,5 مرة من الذين يتَّبعون نمط الحياة الكسول. ولذا من المهم أن نمارس نوعاً من النشاط البدني يومياً حيث إنَّ ترك الأيام والأسابيع تمر من دون ممارسة التمارين الرياضية يؤثِّر سلباً على سلامة كل خلايا المخِّ والجسم أيضاً. وتتضمن الفوائد المعروفة للتمارين الرياضية ما يلي:

- إطلاق المواد الكيميائية بالمخ التي تُخفِّف الشعور بالقلق والاكتئاب والإجهاد الذهني.
- تقوية الجهاز المناعي وزيادة نشاط الخلايا الطبيعية وتحسين قدرة الجسم على مقاومة العدوى.
- إبطاء ظهور أعراض الشيخوخة وإزالة المعادن من العظام بما في ذلك مرض هشاشة العظام.
- تقليل خطر تطوُّر السكَّري من النوع الثاني بنسبة تبلغ حوالي 25٪ وخفض مقاومة الأنسولين.
- المساعدة في خفض ضغط الدم لأن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تخفِّض ضغط الدم بمقدار عشر درجات أو أكثر.
- منع مرض القلب الوعائي عن طريق إعاقة تراكم الترَسُّبات والكوليسترول في الشرايين.
- إذابة الجلطات الدموية وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان فممارسة التمارين الرياضية لأربع ساعات أسبوعياً تُخفِّض خطر إصابة النساء بسرطان الثدي بنسبة 60٪ تقريبًا.
- تناغم وتوافق الجسم بأكمله والمساعدة في منع الإصابة بالسمنة.

تمرين عضلة العين يحافظ على النظر

لا يدرك معظم الناس حجم ومدى تأثير سلوكهم على نظرهم. حيث تعتمد سلامة النظر بشكل كبير على كيفية استخدام الشخص لعينيه وتمرينهما. وكما هو الحال مع جميع العضلات في الجسم، فإنَّ العضلة التي تتحكَّم

في النظر يجب أن تتمَرَّن لكي تظلَّ مرنة وقوية، وهو ما يُمكننا أن نُسَمِّيه: «حفظ النظر». إذ تتطلَّب الحياة الحديثة استخدام العينين بطرق مختلفة تماماً عمَّا نشأنا عليه؛ مما يُحَتِّم أن نتَّخِذ قراراتنا بعناية فائقة لحماية نظرنا الطبيعي والحفاظ عليه.

المسار الخامس: وراثي

الجينات هي مخطَّطات أو «خرائط» الحياة فهي تعليمات تعلم أجسامنا كيف تنمو وتتطوَّر من خليَّة إلى خليَّة، ومن مرحلة عُمْرية إلى أخرى. ورغم ذلك فإن ربع جيناتنا فقط تُعبِّر عن نفسها و«تعمل» تلقائياً ممَّا يحدِّد ـ على سبيل المثال ـ ما إذا كانت عيناك زرقاوين أو شعرك مجعداً. ويمكنك أن تتخيَّل معظم الجينات الأخرى كمجموعة من التعليمات المشفَّرة ـ التي تُشبه تماماً برنامج الحاسب الآلي ـ حيث تظلُّ ساكنةً ولا تؤدي أي غرض إلى أن تقوم أنت بتفعيلها.

تتطلَّب معظم الجينات نوعاً من الدفع (البيئي أو النفسي) لكي تُعبِّر. فمجرَّد وجود صفةٍ محدَّدةٍ ـ «جيدةٍ» أو «سيئةٍ» ـ موروثة في العائلة لا يعني أنَّ كلَّ شخص في العائلة يمتلك هذه الصفة أو أنَّها ستظهر عليه حتَّى لو كان يمتلكها ويدرك وجودها. فنحن كثيراً ما نقلق أكثر ممَّا يجب بشأن الوراثة الجينية. وأكثر ما يهمُّنا هنا هو البيئة التي نوجدها لخلايانا بناءً على ما نستهلكه من غذاء أو ماء أو هواء أو دواء وكيف نعيش حياتنا. فإن لم نتمَكَّن من التحكُّم في التوريث يمكننا التحكُّم في البيئة التي نحيط بها خلايانا.

وبدلاً من التفكير في الجينات كمجموعة مطلقة وثابتة من التعليمات يمكننا أن نعتبرها مجموعة متنوِّعة من الاحتمالات أي مجموعة من تعليمات «ماذا

لو». وفي ظل ظروف معينة تعمل جينات شخص ما بطريقة محدَّدة وفي ظل ظروف أخرى فإن نفس هذه الجينات تعمل بطريقة مختلفة. ولهذا فإن الجينات بمفردها هي خيوط مترابطة وعديمة الفائدة من المواد الكيميائية، كما أنها لا تحدِّد وحدها الصحَّة من المرض.

المسار السادس: طبي

لكي تدرك مدى الضرر الذي تتسبَّب فيه بعض المؤسَّسات الطبية تأمَّل كيف يمكن إرسال المريض نحو المرض أو جذب المرض إلى المريض خلال المسارات الستة:

- يُمكن أن تتسبَّب العلاجات الطبية في نقص التغذية فالمضادات الحيوية ومضادات الالتهاب والعقاقير الاستيرويدية تدمِّر الجهاز الهضمي بشكل خطير وهو ما يعوق القدرة على هضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية. وتسلُب مدرَّات البول الجسمَ بعض العناصر الغذائية مثل الماغنسيوم والكالسيوم والزنك واليود.

- تعمل بعض العقاقير الطبية بطريقة غير طبيعية فتتسَبَّب في السُّميِّة؛ حيث يتداخل عملها مع الوظيفة الطبيعية للخلية لإيقاف أعراض المرض. وتُحدِث الوصفات العلاجية والعقاقير التي تُشترى من دون أمر الطبيب مجموعة متنوِّعة من الأعراض المَرَضية التي يُطلق عليها الأعراض الجانبية.

- وأحياناً يُلحِق الأطباء ضرراً نفسياً بمرضاهم عندما يُقدِّر الطبيب كم من وقت سيعيش المريض أو يتوقَّع أنَّ المريض لن يسير أو يرى أو يسمع مجدَّداً أبداً. وفي الغالب لا يُنصِت الأطباءُ لأفكار وآراء مرضاهم بل

يقاطعون حديثهم بعد أقلَّ من دقيقة من بدء المريض في وصف الأعراض. ومثل هذه الممارسات تحطِّم واحداً من الأهداف الأساسية للطبيب ألا وهي مساعدة المريض ودعمه طوال رحلة العلاج بأكملها.

- العديد من الإجراءات الطبية ـ بما فيها الجراحة والأشعة السينية ـ تدمِّر الجسم بدنياً وتتسبَّب في حدوث خلل وظيفي والإصابة بالأمراض في نهاية المطاف. هذا الضرر البدني يُمكن أن يحدث ضرراً جينياً أيضاً. ويُمكن أن تتسبَّب الطفرات الجينية في الإصابة بمرض السرطان وأمراض أخرى وقد تنتقل إلى الأجيال المستقبلية.

هل يجب أن تجري فحصاً طِبياً؟

من بين العلاجات التي تتسبَّب في إلحاق الضرر بالمرضى الفحوصات التشخيصية؛ بدايةً من المَوْجات الصوتية والأشعة السينية وفحوصات الدم. وتعتبر نسبة كبيرة من هذه الفحوصات غير دقيقة، وخطيرة أكثر من كونها مفيدة. وهناك دائماً بدائل أكثر أماناً وفاعلية. ويتمُّ تبرير إجراء هذه الفحوصات فقط في حالة الحاجة إلى التحقُّق من السلامة بشكل قاطع وواضح، وعندما تتطلَّب نتائج الفحوصات اتخاذ إجراءات من نوعٍ ما. فتجنَّب الخضوع لفحوصات توفِّر المعلومات فقط. فمن المهم والمعروف حتى لدى العامة ضرورة تَجَنُّب المرأة الحامل التعرُّض للموجات فوق الصوتية في أثناء فترة الحمل، لأنها لا تفيد بأكثر من إعلام الوالدين بتطوُّر الجنين ونادراً ما تُظهرُ نشاطاً ذا معنى.

هل يجب أن تُجري جراحة؟

تُعدّ الجراحةُ الحديثةُ إحدى الإنجازات العظيمة في الطبِّ الحديث.

وتعمل الجراحة بشكل جيِّد جدًا في إيجاد حلٍّ للمشكلات البدنية، كما في حالة الأشخاص الذين تضرَّروا من الحوادث وإصابات الملاعب، وهي أيضاً تُعالج العيوبَ الخِلْقية. لكن الجراحة لا تُعالج المشكلات المرضية. وللأسف تُجرى معظم الجراحات لمواجهة المشكلات المرضية، ممَّا يؤدي إلى ضياع الموارد وإلحاق ضرر بالمريض في نهاية الأمر. كل جزءٍ في جسم الإنسان مهمٌّ في أداء وظيفة الجسم ككل، ولذلك فإنَّ إزالة بعض أجزاء الجسم التي تعاني من خلل وظيفي لا يحلُّ المشكلة الأساسية. ولذا يجب عدم إجراء الجراحة إلا إذا لم يكن هناك بديل على الإطلاق وكثيراً ما تكون البدائلُ الصِّحِّية متاحة.

هل يجب أن تتناول العقاقير؟

تُسبِّب جميع العقاقير «أعراضاً جانبيةً» بعضها مدمِّر وبعضها أقل ضرراً. ولأنَّ الخلية مختلَّة الوظيفة هي السبب في الإصابة بالمرض، ولأنَّ العقاقير تُحدِث خللاً وظيفياً في الخلايا مباشرة، فإنها تتسبَّب في الإصابة بالأمراض. وتعتبر العقاقير غريبة على الجسم؛ حيث إنَّ آلية عمل العقاقير تُغيِّر من الكيمياء الحيوية للجسم لكي تقضي على الأعراض. وفي الغالب تكون الأعراض الجانبية أسوأ من الأمراض التي تُستخدَم هذه العقاقير في علاجها. وقد يتمُّ تبرير هذه المخاطر وتسويغها في حال عالجت هذه العقاقير الأمراض ولكنَّها لا تعالجها فعلاً بل هي تتحكَّم في الأعراض فقط؛ فتختفي العرض وتترك المرض. وكثيراً ما يتِمُّ القضاء على الأعراض ويبقى السبب الحقيقي فيزداد الأمر سوءاً بسبب تعرُّض آليات المناعة والعلاج الطبيعية بالجسم للتدمير بسبب العقاقير. ومشكلات المضادات الحيوية معروفة للقاصي والداني.

أنت طبيب نفسك

بغضِّ النظر عن العلاجات الطبية التي تختارها تعرَّف إلى كيفيَّة عمل العلاجات في الواقع وكيف تؤثِّر على خلاياك. وبشكل عام تعتبر العلاجات المخصَّصة لتحسين أو توازن وظيفة الخلايا أكثر أمانًا وفاعلية من العلاجات المخصَّصة لإخفاء الأعراض. فلا تتناوَل العقاقير إلا عندما تكون في حاجة ماسَّة إليها. ثم توقَّف عن تناولها واحذر من اعتبارها جزءاً من حياتك اليومية. وتذَكَّر أنَّك يجب أن تكون دائماً مسؤولاً عن صحتك عن طريق دعم المناعات والقدرات الطبيعية لجسمك حتى يُنَظِّم نفسه.

انتبه لإشارات التحذير

نحتاج جميعاً أن نتعلَّم كيفية استيعاب إشارات الجسم حتَّى نتمكَّن من التمييز بين الصحَّة وبين بدايات تدهورها. إذ يُخبرنا جسمنا عندما يكون في مشكلة لكن المشكلة الحقيقية هي أنَّنا لا نستمع إليه بل نتجاهل الإشارات الدقيقة أو غير الملحوظة حتَّى تُصبح المشكلة خطيرة بما يكفي للفت الانتباه.

فهل أنت صحيح أم مُعتل؟ غالباً ما تكون إشارات التحذير جَلِيَّة وواضحة على مظهرك. وببساطة ودقة: «أنت لا تبدو ولا تشعر أنك على ما يرام». فعندما تشعر بأي متغير في جسمك وأدائك، يجب أن تسأل نفسك ما إذا كنت تعاني من:

- تعب أو إرهاق.
- أوجاع وآلام.
- مشكلات جلدية.

- حساسية.
- متاعب في الهضم.
- صعوبات في النوم.
- سهولة الإصابة بالعدوى.
- مشكلات في زيادة أو نُقصان الوزن.
- تغيرات في الحالة المزاجية أو الأفكار أو السلوك.

غيِّر نظرتك إلى صِحَّتك

عند تأمُّلك لأسلوب حياتك وتحديدك للجوانب التي يجب تغييرها، ألقِ نظرة عن كثب على مفهومك ورؤيتك الشاملة للصحَّة والمرض. فكلنا وبلا استثناء نتمنى أن نتمتَّع بالصحَّة الوافرة إلا أنَّ الكثيرين منَّا لا يأخذون الصحَّة على محمل الجدِّ حتَّى نصاب بأي مرض. فالأسلوب العملي الجديد في اختيار أسلوب الحياة الصحي يختلف عن الطرق النمطية والتقليدية. وتُعدُّ الطرق الجديدة في التعرُّف إلى الصحَّة والمرض بسيطة للغاية فهي تجعل كلاً منا قادراً على تحَمُّل المسؤولية. ونحن من دون شك قادرون على أن نعي دورنا ونُمَكِّن أنفسَنا من تجَنُّب الأمراض المزمنة والوبائية، وتحسين صحَّتنا وصحة أسرنا ومجتمعنا ككل.



تنمية حس الوعي لدى الوالدين

كيف نغير أنفسنا ونمكن أطفالنا

تأليف:

شيفالي تي سباري





ليس هناك أبٌ مثاليٌّ وأمٌّ مثالية ولا طفلٌ مثاليٌّ لأنَّه لا يوجد إنسانٌ مثاليٌّ. وإذا ما سلَّمنا بهذه الحقيقة تصبح عمليَّة تربيتنا لأبنائنا رحلةً طويلةً وزاخرةً بالتحديات والدروس التي علينا كوالدين أن نستثمرها في تطوير شخصيَّاتنا من ناحية، وتمكِين أطفالنا من ناحية أخرى. وبهذه النظرة الأبوية الإيجابيَّة لن نتمكَّن فقط من الاعتراف بنقاط ضعفنا، بل ويمكننا أن نحوِّلَها إلى أدواتٍ فعَّالة للتغيير وتنمية الحِس الأبوي والإنساني في داخلنا.

أنت تربِّي إنساناً له بصمته الخاصة

نتعرَّض ونحن نُمارس أدوارَنا كوالدين للعديد من المواقف التي تتعارض فيها أفكارنا مع عواطفنا الأمر الذي يجعلُنا، ونحن نربِّي أبناءَنا، نسيرُ على حبلٍ مشدود، إذ يمكن لتصرُّف خاطِئٍ واحدٍ أن يوهِن قدرات الطفل، ويمكن للتصرُّف الصحيح أن يسمو بشخصيَّته ويرتقي بقدراته. فنحن

مخيَّرون في كلِّ لحظة بين أن نكون عُنصراً فاعلاً في حياة أبنائنا، أو أن نكونَ عنصراً هدَّاماً؛ بين أن نكون سبباً في الارتقاء بهم، وبين أن نكون سبباً في عدم تقدُّمهم خطوةً واحدةً إلى الأمام.

لهذا السبب فإنَّنا عندما نمارسُ دورنا كآباء وأمَّهات من المهم أن ندركَ أنَّنا لا نربِّي «نسخةً مصغَّرةً لنا»، ولكنْ كياناً تَسري شخصيَّتُه وبصمتُه المتفرِّدةُ بين جنباته. وبالتالي فمن المهم أن نفصل بين الأفكار التي تربَّينا عليها، وبين تلك التي يعتنقها أبناؤنا. فأطفالنا ليسوا مِلكاً لنا أو حكراً علينا. وعندما ندركُ هذا في أعماقِ أنفسنا، نستطيعُ أن نُغَيِّر أسلوبَنا في تربيتهم للتوافق مع احتياجاتهم، بدلاً من تغييرهم للتوافق مع احتياجاتنا. وفي الواقع نحن دائماً نرغب فيما نراه «الأفضل» بالنسبة إلى أطفالنا، ولكن في سعينا لتحقيق ذلك، نغفل عن حقِّهم في أن يكونوا أنفسهم وأن يعيشوا حياتهم الخاصَّة وفقاً لشخصيَّاتهم المتفرِّدة.

كيف لأبنائنا أن يوقظوا قوانا الكامنة؟

يدخل أطفالنا حياتنا وهم محمَّلون بمشكلاتهم والصعوبات التي يواجهونها (ونحن محمَّلون بمشكلاتنا والصعوبات التي تواجهنا)، إضافة إلى عنادهم وتقلُّباتهم المزاجية فيساعدوننا على إدراك أنَّنا أيضاً بحاجة إلى أن ننمو وننضج ونزداد حكمةً. فأطفالنا قادرون على أن يرجعوا بنا إلى ذكريات الماضي وما ترسَّخ في أعماقنا من تجارب لنستحضرَ مشاعر اللاوعي الكامنة في أعماقنا، ولكي نستشعر مدى حاجتنا إلى النمو فنحن لسنا بحاجة إلى أن ننظر إلى أبعد ممَّا ينظر إليه أطفالنا.

يتمتَّع أطفالنا بنفوس كريمة وجميلة فيصبحون متنفساً يساعدنا على التخلُّص من مشاعرنا المكبوتة. وتكمن مشكلتنا أنَّنا في معظم حالاتنا

وتوجُّهاتنا نرفض ذلك التحرُّر، فتعترينا بعض المشاعر الواهية ونظنُّ أنَّ أطفالنا هم الذين لا يحسنون التصرُّف، وأنَّهم يفتعلون المشاكل في كلِّ ما حولهم. فإذا ما اعتبرنا أنَّ سلوكيات أطفالنا التي نظنُّها غير لائقة دعوة لزيادة وعينا، فسنكون قادرين على اقتناص الفرص التي يمنحوننا إيَّاها لنرى الأمور من منظورٍ مختلف. فبدلاً من الاستجابة بردود أفعال فوريَّة يمكننا أن نمعِنَ التفكيرَ في دوافعهم الفطريَّة ونتحرَّر من حالة اللاوعي ونلتمس طرقاً مستنيرةً لإعادة الأمور إلى نصابها.

حرِّر أطفالك من شروطك وموافقاتك

نحن مَن نجعل من أطفالنا رهناً لنا من دون أن نشعر، لأنَّنا نغرس بداخلهم الحاجة إلى الحصول على موافقتنا في أمرٍ وخطب، فنجعل منهم عبيداً لوجهات نظرنا. فإمَّا أن نبقيهم متعطِّشين دائماً لموافقتنا، وإمَّا أن نجعلهم قليلي الحيلة من دونها. فهل لك أن تتخيَّل كيف يشعر الطفل حين يرى سعادته في موافقتنا وبؤسه في رفضنا؟ وكيف سيشعر بالمقابل إذا جعلناه يشعر أنَّنا نقبله ونحبُّه من دون قيد أو شرط؟

أيّاً كانت شخصية الطفل أو ميوله؛ سواءً كان ميَّالاً إلى الفن أو متفوِّقاً دراسياً أو شجاعاً أو رياضياً أو موسيقياً؛ وسواء أكان حالماً أم انطوائياً، فيجب ألاَّ يكون لذلك علاقة بالطريقة التي نراه بها. ففي حين أنَّ سلوك الطفل عرضة للتغيير بما يوطِّد صلته بذاته، إلا أنَّه يجب أن يشعر بأنَّنا نبتهج لوجوده بيننا بشخصيته تلك ومن دون شروط. فكلُّ طفلٍ بحاجة إلى أن ينمو وهو يدرك ذاته وقيمته وأهليَّته للحبِّ والتقدير.

هذه بعض الطرق التي تزرع في طفلك شعوراً بأنَّك تقبله لذاته، وبصرف النَّظر عن صفاته وقدراته:

- عندما يرتاح أو يخلد إلى النوم؛ أخبره كم تحبُّه وكم تقدِّر شخصيته.
- عندما يجالسك؛ أخبره كم أنت سعيدٌ بجلوسكما معاً.
- فاجئه ذات يومٍ عندما يستيقظ بورقة صغيرة مكتوب عليها: كم أنا سعيد لأنَّك أولَ مَنْ تقع عليك عيناي.

الطفل الذي ينشأ وفي داخله إحساس بذاته، يشبُّ وهو يحمل بداخله مفتاح شفرته الذاتيَّة فيتمتَّع بالاستقرار العاطفي. وسيدرك في وقتٍ مبكِّرٍ أنَّ ذاته هي أهم شيء في أيِّ علاقة وأنَّه يستطيع أن يثق بشخصيته ويعتمد عليها لتوجيه خبراته عندما يكبر. وبالتالي فإنَّ تحرُّكاته وقراراته لا تحتاجان إلى تأييد العالم الخارجي وموافقته فلا يلهث طلباً لتقدير الآخرين بل هو فخورٌ بذاته من دون قيدٍ أو شرط.

الأنا

تظهر الأنا بعدَّة أشكال منها:

- الأنا التصوُّرية: عندما تحتاج الأنا بداخلنا أن يرانا الناس آباءً وأمَّهاتٍ متفوِّقين.
- الأنا والكمال: عندما نصبح غير قادرين على تقبُّل فكرة أنَّ أحبَّاءنا ليسوا آلاتٍ وأنَّ الحياة ليست قصَّة خياليَّة.
- الأنا والمنصب: عندما نعتنق أفكاراً جامدة لما يعنيه أن يكون الشخص ناجحاً.
- الأنا والتوافق والتماثل: عندما نرى أنفسنا مخلوقاتٍ ذات أهداف معيَّنة فقط فنتعامل مع الواقع بنظامٍ لا يقبل النَّقض وأسلوبٍ لا يحتمل الرفض.

- الأنا والسيطرة: عندما ندقِّق في مراقبة استجاباتنا العاطفيَّة ونستأصل الاستجابات التي تجعلنا نعتقد أنَّ التعبير عن العواطف يعبِّر أيضاً عن ضعف.

يمكنك التحرُّر من الأنا

من المفيد للآباء والأمَّهات فَهْمُ ردود أفعالهم التي تنبع من الأنا، مقابل تلك التي تنبع من الإحساس بالذات. إنَّه الفرق بين السُّلوك الذي يحكمه العقل وذلك الذي تحكمه المشاعر، أو بين الطريقة التي نتصوَّر بها الأشياء كما يجب أن تكون وبين قبولها كما هي. وهذه أمثلة على ردود أفعال الأنا التي تنبع من القناعات المرتبطة عندما ننشد الكمال أو افتخارنا بأرصدتنا البنكيَّة أو بمناصبنا وشهرتنا ونجاحنا:

- المواعظ: «لو كنت مكانك لـ. . . . .».
- الآراء: «إن أردت سماع رأيي. . . . .».
- الأحكام: «أنا أحب. . . . .». أو «أنا أكره. . . . .».
- الأوامر: «لا تسهر»، «لا تبكِ»، «لا تَتأخر. .». .
- التحكُّم والسيطرة: «إن فعلت كذا، فسأفعل كذا»، أو «لا أقبل تصرُّفك هذا. .».

وهذه أمثلة على ردود الأفعال النابعة من شعورنا تجاه أبنائنا والتي تعزز ثقتهم بأنفسهم:

- «أدرك مشاعرك»: تعزِّز فكرة الاحتواء.
- «أنا أفهمك»: تعزِّز فكرة قبول الشخص كما هو.

- «أنا أسمعك»: تعزِّز فكرة احترام الشخص كما هو.
- «أنت إنسان رائع»: تعزِّز فكرة تقدير الآخر داخل كلٍّ منَّا.
- «عندما نجتمع نكون سعداء وقانعين»: تعزِّز فكرة الانسجام وأن الحياة وحدة متكاملة وتستحق التقدير بحد ذاتها.

كيف تساعد طفلك على مواجهة آلامه؟

عندما يتعرَّض الطفل للألم الجسدي أو النفسي لا يستطيع الأب والأم تحمُّل ذلك. في حالة الألم النفسي يسعى الوالدان للتخفيف عن طفلهما بأيِّ شكلٍ من الأشكال، وهو أمر يحرِّكه عجزهما عن تهدئة آلامه. فيرفعان الأمر مثلاً إلى مدير المدرسة، أو يصرخان في وجه المُعلِّم من دون إدراكٍ بأنَّ هذا يعمِّق من إحساس الألم داخل الطفل ويعزِّز عجزه عن تحمُّل الألم سواء كان الألم نابعاً من نفسه أو من نفوس الآخرين.

إذا كنَّا نريد لأطفالنا أن يسيطروا على عواطفهم فعلينا أن نعلِّمهم الاستسلام لما يعانون منه. هذا لا يعني أن نغرق في دوَّامة عواطفنا أو نستجيب لها. فالاستسلام يعني أن نتقبَّل الحالة العاطفية التي نمرُّ بها أيَّاً كانت، وهكذا فإنَّنا نشجِّع أطفالنا على احتضان مشاعرهم وندعوهم إلى أن يُفسِحوا الطريق أمام آلامهم لتأخذ حيِّزها من الوجود.

عندما نسمح لأطفالنا بمعايشة مشاعرهم، تزيد قدرتهم على التحرُّر منها بسرعة مدهشة. ويدركون حينها ماهية الألم وأنَّه مجرد إحساس آخر. فمكابدة الألم الفعلي في معظم الأحيان أهون على النفس من التحسُّب له. فعندما يكابد أطفالنا آلامهم في صورتها الطبيعية من دون تأجيجها بمحاولة مقاومتها أو إخفائها يتحوَّل الألم تلقائياً إلى حكمة أو توجُّه في الحياة.

طفلك لا يحتاج إلى كسب ثقتك

نظراً لندرة الناس المدركين لتقلُّبات النفس البشرية يميل معظمهم إلى إسقاط افتقارهم إلى الثقة على أطفالهم. ونتيجةً لذلك، يعتقد مجتمعنا أنَّ الثقة شيء يجب اكتسابه. والحقيقة هي أنَّ أطفالنا لا يحتاجون إلى كسب ثقتنا بل هم بحاجة إلى أن يدركوا أنَّنا نثق بهم ضمنياً لأنَّنا نراهم جديرين بالثقة من حيث المبدأ. فوجود أطفالنا في حياتنا وحده يمنحهم حقَّ ثقتنا بهم؛ ولذا لا تطلب منهم أن يسعوا إلى كسب ثقتك لأنَّ هذا يعكس حالة ملؤها الخوف والأنا من عدم الاستقرار النفسي والتعطُّش للسيطرة.

حتَّى نكتسب الثقة الضمنيَّة في أطفالنا علينا كوالدين أن نشعر بالثقة وحبِّ الحياة لذاتها. وكلَّما زاد شعور أطفالنا بثقتنا بهم أو انعدامها دلَّ ذلك على ثقتنا بأنفسنا أو انعدامها. وإذا تعاملنا مع الحياة من منطلق أنَّها أكبر معلِّم فإنَّ كل ما يعترينا منها سيكون في مصلحتنا ومن ثمَّ سنتعامل مع أطفالنا من نفس المنطلق. وحينها سنرى أنَّ أخطاءهم تنبع من عقول جميلة ونفوس طاهرة.

نحن كآباء كثيراً ما نعمِّق إحساسهم بعدم ثقتنا بهم من دون أن نشعر. فالأسئلة التي نسألها لهم والمحاضرات التي نلقيها على مسامعهم وتطوُّعنا لتقديم النصائح لأتفه الأسباب تعطي انطباعاً بانعدام الثقة. على سبيل المثال: عندما نسألهم مراراً وتكراراً عن أحوالهم معتقدين أنَّهم قطعاً يمرُّون بأزمة من نوع ما، يترسَّخ في أذهانهم ـ من دون قصد ـ أنَّنا قلقون عليهم ولا نثق بقدراتهم. وكلَّما قلَّ ما نتحرَّى عنه بحرصٍ ولهفةٍ ترسَّخ في نفوسهم أنَّنا لسنا بحاجة إلى التحقُّق من أحوالهم في كلِّ وقت لأنَّنا نثق بأنَّهم قادرون على رعاية أنفسهم ولن يتردَّدوا في طلب المساعدة عندما تدفعهم الحاجة إليها.

دروس الأطفال للآباء

في مرحلة الرضاعة يتمحور التشكيل الوجداني للطفل حول الانسجام والترابط. ويحدث هذا عندما تتولَّد بداخلنا أقوى مشاعر الترابط فيندمج وجدانُ الأب والأم مع وجدان الطفل، بشكلٍ متوازنٍ ومتزامنٍ سواء على المستوى الجسديِّ أو العقليِّ، حيث يمتزج نَفَسُ الطفل وبكاؤه ونظراته مع التركيب البيولوجي والنفسي للوالدين ويتشكَّل قالبٌ جديدٌ وتتغلغل عقليَّة الوالدين، بما فيها التخيُّلات والمخاوف والإحباطات والشجاعة في جسد الرضيع وتشكيله الوجداني.

في هذه المرحلة نتصرَّف كما لو كان وجداننا يخاطب وجدان الطفل قائلاً: «لم أعد أعرف من أين أبدأ ومن أين أنتهي. فقد ذابت الأيام والليالي في هالة من التألُّق والتعب. أنا ضعيف وهشٌّ ومكسور الجناح. أخضع لإرادتك من دون أدنى مقاومة فقد انزاحت الحدود وأصبحت شفَّافاً. وحتَّى عندما لا تكون معي، فأنا معك، أتخيَّلك. لا توجد لحظة قد تفصلني عنك أبداً».

النموُّ الوجداني للوالدين في سنوات الدراسة

المرحلة المتوسِّطة: تحدِّي أن نكون مع أطفالنا

سنوات الدراسة المتوسِّطة هي مرحلة التحوُّل الكبير للطفل وغالباً ما تسبِّب لنا الألم والقلق لما نعايشه مع أبنائنا، فنحن نراهم وقد اعتراهم الألم والارتباك والابتهاج والقوَّة. ورغم محاولتنا لحمايتهم ممَّا هو آتٍ فإنَّهم يندفعون إلى الأمام غير مبالين تقودهم الرغبة في تجربة كلِّ شيء.

خلال هذه السنوات تتعرَّض أحاسيس ومشاعر أبنائنا لتحوُّل مفاجئ. فهويَّتهم الآن في حالة تغيُّرٍ مستمر بينما نُعاني نحن من القلق الشديد فنشاهد كيف يأخذ تطوُّرهم فجأة منعطفاً مختلفاً لأنَّهم في صراعٍ نفسيٍّ تسبَّب فيه عدم قدرتهم على استيعاب ما يمرُّون به من نضجٍ جسدي وتطوُّر عقلي. وقد نجد أجسادهم لا تعبأ بحالتهم النفسيَّة ممَّا يجعلهم غير مستعدِّين ذهنياً لمرحلة النضج الجسدي التي يمرُّون بها. فهم يشعرون بالاضطراب نتيجةً لهذا الدفق الزائد من الهرمونات فيملؤهم الشعور بعدم الاستقرار.

في هذه اللحظة علينا أن ندرك أنَّ أبناءنا في طريقهم إلى النضج ويحتاجون مساحةً للنمو الأمر الذي يتطلَّب منا التراجع عن هيمنتنا الشخصيَّة كأب أو أم وتوطيد علاقتنا بهم بقدر الإمكان. فليس بإمكاننا في هذه المرحلة أن نكون الآباء المسيطرين طوال الوقت وبدلاً من ذلك نحاول أن نكون لهم بمثابة الرفيق والصديق.

المرحلة الثانوية: الحاجة إلى القبول التام

في هذه المرحلة تتفجَّر شخصيَّات أبنائنا كما لم يحدث من قبل فيشعرون بالرغبة في إثبات شخصيَّاتهم وتوجُّهاتهم وتأكيد ذواتهم أكثر من أيِّ وقتٍ مضى. ومع ذلك لا يتشكَّل وجدان وطباع المراهق ليتحوَّل إلى شخصٍ صعب المراس بين عشيَّةٍ وضحاها؛ فلا بدَّ أنَّ أبويه كانا يغرسان فيه تلك البذور طوال الوقت. في هذه المرحلة تزداد قدرةُ أبنائنا على إدراك احتياجاتهم التي لم تتَحقَّق بعد. فإن كانوا يفتقرون إلى التنشئة الأبوية الصحيحة فإنَّهم ـ في الغالب ـ سيسعون إلى تعويض ما يفتقرون إليه بطرق غير سليمة.

إذا كنت صارماً جداً مع أطفالك فمرحلة المراهقة هي الوقت الذي سيحطِّمون فيه أغلالهم لينطلقوا في حياتهم. أمَّا إذا كنت متساهلاً جداً في تربية أبنائك إلى حدِّ التسيُّب فلن تجد كابحاً لهم. وإن كنت مهملاً لهم أو غائباً عنهم فستلاحظ رفضهم لأيِّ فرصة تواصل معك.

هذه هي السنوات التي ينبغي أن تثق بأبنائك خلالها وهذا هو فعلاً الاختبار الحقيقي. فأبناؤك يتخبَّطون الآن في دوَّامة من المشاعر. ومع استمرار نموِّهم وتطوُّرهم بمعدَّلاتٍ مثيرةٍ للقلق نجدهم يندمجون في عالمهم الخاص الذي لم يكتمل بعد، ويتولَّون مهام وظائفهم، ويشرعون في السَّفر إلى دول أجنبيَّة معتمدين على ذواتهم، ويدخلون النوادي والمعاهد والجامعات. وفي هذا الوقت بالتحديد، يحتاج أبناؤك إلى أن تقْبلَهم أكثر من أي وقت مضى.

دور الأم المتفرِّد

يخضع الوالدان لعمليَّة تحوُّل في هويَّتهما خلال سنوات تربية الأطفال. ومع ذلك فالوضع مختلف بالنسبة إلى الأم حيث تحمل الأمومة لديها دلالةً عاطفيةً وروحيةً خاصةً لأنَّها حملت ذلك الكيان المتنامي داخل أحشائها خلال الأشهر التسعة الأولى من وجوده. تجعل أشهر الحمل هذه الرابطة بين الأمِّ والطفل علاقةً عميقة خاصةً وفريدةً من نوعها، ممَّا يؤدِّي إلى نشوء علاقة معقَّدة تحتوي كلَّ معاني التكافل والعمق والإحساس الإنساني، وهذا أحد أسباب تكريس الأمَّهات أوقاتهنَّ وحياتهنَّ لأطفالهنَّ بطرق لا يتعامل بها الآباء في بعض الأحيان.

تدرك الأم أنَّها ليست نفس المرأة التي كانت تعرفها قبل ميلاد أطفالها وهي قد لا تدرك ماهية شخصيَّتها بوضوح في مرحلة ما بعد الولادة. وبالتالي

يلتبس عليها أمر دورها كأم وتتوه في دوَّامة العطاء الذي تغدقه على أطفالها بحماسٍ له بصمته الخاصَّة التي تتفرَّد بها المرأة عن الرجل. ومن خلال هذا العطاء يتلاشى شعورُها الداخلي بالذات ويتعمَّق شعورها بالنفور المتزايد من شخصيتها الأولى التي بدأت تتخلَّى عنها وكأنَّها معلَّقة بين حبلين وعالقة بين مرحلتين.

والحقيقة أنَّه بقدر ما تحتاج الأمُّ إلى أن تكون حاضرةً في وجدان أبنائها فإنَّها بحاجة أيضاً إلى إدراك عواطفها؛ بأن تسمح لنفسها معايشة هذه العواطف. وبهذه الطريقة يمكن للأمِّ أن تتفادى إسقاط عواطفها على أطفالها.

عندما يتقدَّم بك العمر وأنت غير راضٍ عن نفسك

عندما نكبر وبداخلنا شعور بالدونيَّة نميل إلى إسقاط هذا الشُّعور بالنقص على مَنْ حولنا. ولكي نفعل ذلك علينا أن نصطنع شخصيةً تتَّصِف بجنون العظمة في محاولة منَّا لتعويض شعورنا بالدونيَّة. ونتيجة لهذا الهوس نعامل الآخرين وكأنَّهم أقلُّ منَّا. ومع استمرارنا في المبالغة في الإحساس بالجدارة والاستحقاق والمبالغة في تقدير الذات إلى الحدِّ الذي نرى فيه أنفسنا أفضل من الآخرين نغفل عن الحقيقة المهمَّة المتمثِّلة في أنَّنا نعاني من نقصٍ في تقدير الذات.

يعيش كثيرون منَّا بفكرة أنَّه «من الأفضل أن تشبع الحياة احتياجاتي» وانطلاقاً من هذه الفكرة نسعى إلى استخراج المتعة من الحياة بالضبط كما نريد، ولأنَّنا غارقون في هذا النَّهم فكلُّ ما لا يلبِّي توقُّعاتنا يفقد قيمته لدينا.

وحتَّى عندما تُقدِّم لنا الحياة شيئاً ثميناً فإنَّنا قد لا نجده ذا قيمة. وبمنتهى التحيُّز لا نقاومُ الحياةَ فقط في شكلها وكما هي، بل نقاوم أطفالنا كما هم وبشخصيَّاتهم الحاليَّة أيضاً. وبطبيعة الحال لا تقودنا تلك المقاومة إلى شيء لأنَّ الحياة تظل وفيَّةً لطبيعتها الأساسيَّة وتتصرَّف كما يحلو لها. وتقتضي الحكمة إذن أن ندركَ هذه الحقيقة ونسبحَ مع التيار وليس ضدَّه.

أهمية تقدير الذات داخل الأسرة

كأشخاص بالغين نبقى مشغولين بحالة من النشاط المستمر، فنحاول أن نملأ كلَّ لحظةٍ من حياتنا بنشاط أو بآخر. ويستند أساس تقديرنا لذواتنا إلى مقدار ما نقوم به من أعمال وما نكسبه من أموال ومدى اهتمامنا بمظهرنا الخارجي واتصالنا بالمجتمع. ولا يعيش أطفالنا في هذه الحالة من الهوس حتَّى نعلِّمهم نحن أن يسيروا على نفس النهج. لهذا السبب ولكي نؤدِّي دورنا بوعيٍ علينا أن نعملَ في ظلِّ منظومة تختلف عمَّا يمليه علينا الواقع.

يُقاس نجاح الطفل وفقاً لمعايير مختلفة. فبدلاً من الانهماك في الأنشطة وإجباره على النجاح في عالمٍ وضع الكبار ملامحه، يُسمح للأطفال بأن يعيشوا حياتهم لحظةً بلحظةٍ مع الاحتفاء بطبيعتهم النقيَّة وتقدير ذواتهم الداخليَّة. وفي هذا النهج تعتبر الدرجات والتدابير الخارجيَّة للإنجازات جزءاً صغيراً من الإطار الشامل للحياة.

وكي يستمتع الأطفال بالحياة ببساطة يجب ألا نُثقلَ كواهلهم بالأعباء. وبدلاً من ذلك فلنجعل من سنواتهم الأولى أوقاتاً للهو واللعب والكسل والنوم.

فإذا عاش الأطفال في نشاطٍ مستمرٍّ من الصباح إلى المساء، فكيف يجدون الوقت لاكتشاف ذواتهم؟

يرجع السبب في انهماك وإنهاك الأطفال في جدولٍ زمنيٍّ محموم إلى عدم قدرة الآباء على البقاء في مكان واحد والجلوس بثبات، فلقد تربَّينا على العيش في حالة من العمل المستمر، ليس فقط في مجال الهوايات والأنشطة البدنيَّة؛ مثل العمل أو ممارسة التمارين الرياضيَّة والموسيقى والرسم والألعاب الإلكترونيَّة، ولكن أيضاً في مجالات التعلُّم الدائم والأنشطة العقليَّة التي تنزع دائماً إلى وضع مسمّيات للأشياء والتقييم والتصنيف والمقارنة والتنظير.

والمغزى هنا هو أنَّنا إذا علَّمنا أبناءنا دعم إحساسهم بهويَّتهم من خلال العمل، فسيشعرون بالحزن في كلِّ مرَّة يفشلون فيها في أحد أوجه الحياة.

هل تحتفي بالجوانب العاديَّة والبسيطة في شخصيَّة طفلك؟

لن يستطيع الوالد الذي ينكر الخبرات البسيطة خلال مرحلة الطفولة تحمُّل وتقبُّل الجوانب العاديَّة والوسطيَّة في شخصيَّة طفله. سينشأ الطفل تحت ضغط أنَّ عليه أن يكون دائماً طفلاً استثنائياً ولو على حساب أصالته وطبيعة شخصيَّته. وبدلاً من تعرُّضِه لكلِّ هذه الضغوط ألا يمكننا الاستمتاع بالشخصيات العاديَّة والتلقائيَّة لأطفالنا؟ وكيف يمكننا أن نجد شيئاً خاصاً ومميزاً في أعماق شخصيَّاتهم العاديَّة؟

يقول معظم الآباء: «نريد أن يكون أبناؤنا الأفضل في كلِّ شيء». فما الخطأ في ذلك؟ ولماذا لا نرسلهم إلى فصول تعلُّم الباليه والتنس والسباحة في نفس الوقت؟ نحن لا ندعو الآباء إلى تقييد رغبة الطفل في الاستكشاف.

فتشجيع الاستكشاف يعتبر من أهمِّ الوسائل التي تجعل الطفل معتزاً بذاته. ولكن نؤكِّد أهمية مساعدة الأطفال على فهم أنَّ إحساسهم بقيمتهم لا يعتمد على ما يحقِّقونه من إنجازات. فعلى الرغم من أنَّنا نريد لأطفالنا التفوُّق، فلا ينبغي أن يكون هذا على حساب الجوانب العاديَّة في شخصيَّاتهم. عندما نرفض جوانب ضعفهم، فإنَّنا نعلِّمهم ألا يفتتنوا إلا بكلِّ ما هو غير عادي ومتطرِّف ومبالغ فيه والحياة تلقائيَّة وبسيطة وليست متطرِّفة.

ويجب ألّا يترسَّخ في ذهنهم أنَّ الإعجاب والتهليل حكرٌ على كلِّ ما هو عظيم ورائع فقط فيواصلون سعيهم الدؤوب إلى أن يكونوا «أكبر» و«أفضل». وعلى النقيض عندما يتعلَّم أطفالنا تقدير أمور الحياة العاديَّة فهم يتعلَّمون كنه الحياة ذاتها. وعلينا أن نبدأ كآباء بتعليمهم كيفيَّة تقدير أنفسهم وعقولهم ومتعة إسعاد الآخرين ومعنى الارتباط بهم. فقيم واهتمامات أبنائنا تبدأ دائماً من الجوانب التي نشجِّعهم على تقديرها والاحتفاء بها.

كيف تحدِّد سقف التوقُّعات لطفلك؟

وضع سقف توقُّعات عالٍ جداً في وقتٍ مبكرٍ جداً من حياة الطفل يضعف إمكاناته. فالطفل الذي يعيش توقُّعاتنا له بأن يكون طبيباً أو عالماً أو نجماً رياضياً يتولَّد لديه إحساسٌ بالقلق لأنَّه يظنُّ أنَّ شخصيته الطبيعيَّة والأصيلة لا تكفي. وعندما يرتفع سقف التوقُّعات بشكلٍ مُبالَغٍ فيه، لا يمكن للطفل أن يشعر سوى بالضآلة وعدم الكفاءة.

وهنا يتساءل الآباء: أليس من حقِّنا أن نتوقَّع أشياء عظيمة لأطفالنا، وأن نشجِّعهم على الالتحاق بمواكب المتفوِّقين؟

دع طفلك يتطلَّع بنفسه إلى الالتحاق بأفضل المعاهد والجامعات لكي يعمل بجدٍّ من أجل ذلك بدلاً من أن تقرِّر له أنت ما تريده ولا يريده. صحيح أنَّه ليس بإمكانك أن تقف من أطفالك موقف «المتفرِّج»، وقد تعتقد أنَّ عدم تدخُّلك هذا سيلحق الضرر بهم في حين أنَّ العكس هو الصحيح. وهناك العديد من المجالات التي يمكنك أن ترفع سقف توقُّعاتك من طفلك بشأنها:

- توقَّع منه الكثير في تعبيره الأصيل عن ذاته.
- توقَّع منه الكثير في حواراته اليوميَّة معك.
- توقَّع منه الكثير في خدمة الآخرين.
- توقَّع منه الكثير في تفاعله ومعاونته لزملائه وأصدقائه.
- توقَّع منه الكثير في التعبير عن خياله وإبداعاته وشخصيَّته.
- توقَّع منه الكثير في الإحسان إلى نفسه وإلى الآخرين.

خصِّص وقتاً للاسترخاء والراحة في جدول طفلك

مع تطوُّر الطفل عقلياً ينمو بداخله جانب من جوانب الحياة الاعتيادية وهو رغبته في الانفراد بنفسه لبعض الوقت. وما لم نسمح لأطفالنا بالشعور بالراحة والانفراد الهادئ بالنفس فسيصبحون غرباءَ حتَّى عن أنفسهم وينفرون من ذواتهم. وعندما تجبرهم ظروف الحياة على الرجوع إلى أنفسهم فسيشعرون بعدم الراحة وربَّما بالوحدة واليأس. فعندما يختفي أولئك الذين يملؤون الفراغ في حياة الأطفال فإنَّهم يجدون أنفسهم وجهاً لوجه مع السكون المطبق وهي تجربة مخيفة بالنسبة إلى شخص لم يعتد الاختلاء بنفسه.

من المفيد أن نشجِّع أطفالنا على الجلوس في سكون بحيث يتعلَّمون كيفيَّة مواجهة حالة السكون من دون حاجة إلى التحدُّث مع أحد. وتعتبر فترات الجلوس في السيارة فرصاً عظيمةً لخلق هذه المساحة. ولتحقيق هذا قد يكون من المفيد عدم أخذ الأجهزة الترفيهيَّة أو ألعاب الفيديو معنا أينما ذهبنا وبخاصَّة إذا كنَّا نركب السيارة يومياً ممَّا يوفِّر لأطفالنا أوقاتاً مثاليَّة للسكون والاسترخاء.

تواصل مع طفلك بكلِّ جوارحك

في تلك اللحظة التي يحاول فيها أطفالنا التحدُّث إلينا نميل نحن إلى الاندفاع وتقديم المشورة لهم أو انتقادهم وإلقاء اللوم عليهم، كما ننزع إلى وسْم تجارِبهم وإطلاق صفات على ما يمرُّون به من تجارب خاصَّة. فلماذا نشعر أنَّ علينا دائماً أن نتطوَّع ونقدِّم المشورة لهم لنزوِّدهم بالحكمة التي نظنُّ أنَّنا نملكها أكثر من غيرها؟ يكمن السبب في أنفسنا وليس فيما يطلبه أو يحتاجه أطفالنا. فنحن ببساطة لا نحبُّ أن نظهر شخصيَّاتنا الحقيقيَّة ولا أن نسمح لأطفالنا بإظهار شخصيَّاتهم الحقيقيَّة أيضاً فنذهب إلى التعبير عن نقاط ضعفنا من خلالهم.

فنظراً إلى وفرة الكتب التي تتحدَّث عن تنمية الذات وتقديم المشورة والتدريب على الإرشاد والتوجيه وحصولنا على شهادات عليا معتمدة وغير معتمدة تحوَّلنا إلى أشخاص شبه متطفِّلين أو متحذلقين فنحاول دائماً أن نعيدَ ما عرفنا على مسامع أطفالنا بل إنَّنا نعود ونخبرهم بما نراه فيهم وما نسمعه منهم فنقول مثلاً:

- أراك مستاءً.
- لاحظت أنَّك غاضب الآن.

- أريدك أن تعرف أنَّك تبدو منزعجاً جداً في هذه اللحظة.
- أنت تظنُّ أن لا أحد ممَّن حولك يفهمك.
- أشعر بأنَّك لست مستعداً لمناقشة هذه المسألة الآن.

من المهمِّ أن ندرك أنَّ هذه العبارات الانعكاسية تنبع من الأنا الخاصَّة بنا وتمتزج مع حاجتها إلى السيطرة. فليس من السهل أن نعيدَ تكرار ما يشعر وما يفكِّر به أي شخص من دون أن نحتوي تلك الأفكار والمشاعر في داخلنا. فإذا كنَّا قد قرأنا وأدركنا منابع ودوافع العبارات السابقة، فسنرى أنَّ بعضها لا يعكس سوى أمنياتنا وتحيُّزاتنا.

كيف تتعامل مع أخطاء طفلك

جرِّبوا أن تلعبوا هذه اللعبة وقت العشاء حيث يتحدَّث كلُّ فردٍ في الأسرة عن خطأٍ وقع فيه خلال الأيام المنصرمة. يمكن أن تتحوَّل هذه اللعبة إلى مباراة يغلب عليها التهكُّم والمرح، حيث يحاول كلُّ فردٍ من الأسرة أن يتفوَّق على خطأ الآخر، حتَّى يأخذ الحوار منحىً آخر مثل: «لماذا تعتقد بأنَّ ذلك قد كان خطأً سخيفاً؟ لقد ارتكبت أنا خطأً أكبر». ولسوف تلاحظون أنَّ الأبناء يستمتعون بسماع أخطاء الآباء أكثر من أخطاء إخوتهم وزملائهم. ويمكنكم في نهاية اللعبة اختيار خطأٍ أو خطأين ومناقشة ما تعلَّمتموه منهما.

ربَّما قد تتساءل: ألا يشجِّع هذا الطفل على الاستخفاف بارتكاب الأخطاء؟ دعني أخبرك لماذا لا يستدعي الأمر أيَّ قلقٍ أو خوف. تتمثَّل الفرضيَّة وراء الأبوَّة والأمومة الواعية في أنَّ أطفالنا حسنو النية بطبيعتهم ويرغبون في فعل الشيء الصحيح دائماً. ومع ذلك وعلى مدار اليوم حتماً سيقعون في بعض

الأخطاء سواء عمداً أو من دون قصد. فإذا كانوا يخافون العقاب فسيحاولون التستُّر على أخطائهم عن طريق الكذب.

فمن المفيد ألَّا يقتصر تعليم الطفل على ألَّا يخشى أخطاءه فقط بل والتأكيد بكلٍّ بساطة أنَّ هناك الكثير من الدروس المستفادة من أخطائنا والتي تمكِّننا من معرفة المزيد عن أنفسنا، ومن دون الحاجة إلى التستُّر عليها. هذه الدروس تثري حياتنا بطريقة من الصعب أن نتخيَّلها لولا ارتكابنا لهذه الأخطاء.

للنسر جناحان ولطفلك مثلهما

لتطوير السلوك الواعي يحتاج الطفل إلى تيَّارين أو قوَّتَين للتعلُّم يمكن أن نشبِّهَهما بجناحي النسر وهما: الأصالة والاحتواء. والطفل الذي يفتقر إلى أحدهما أو إلى كليهما لن يرتقي إلى مستوى ذكائه وإمكاناته أبداً.

كيف تقول: «لا»؟

لا أحد منَّا يستمتع بسماع كلمة: «لا». أحد أسباب ذلك هو أنَّ كلمة «لا» ترتبط لدينا برسائل التهديد من ماضينا. فكلٌّ منا يستحضر ذكريات الوالد القاسي والشديد في ترويضنا في مرحلة الطفولة التي حُرِمنا فيها من التعبير عن ذواتنا.

وعلى الرغم من أنَّنا كبرنا الآن فإنَّنا ما زلنا نضجُّ بالشكوى عندما يُقال لنا: «لا» في بعض الأحيان. وبغضِّ النَّظر عن عمرنا فلا تزال كلمة «لا» هي أصعب كلمة يمكن سماعها أو قولها. ومع ذلك فإنَّنا نقولها لأطفالنا مرَّات لا تُحصى طوال اليوم من دون أدنى اعتبار لما تثيره هذه الكلمة في نفوسهم.

وبعبارةٍ أخرى مثلما يحتاج أطفالنا إلى ألَّا ينزعجوا من كلمة «لا» فنحن نحتاج كآباء وأمَّهات أن نشعر بالراحة عندما نقولها. فإذا لم نشعر بالراحة عند قول «لا»، فمن المرجَّح أن يكون ردُّ الفعل هو التحدِّي والجموح، وبخاصَّة إذا كان أبناؤنا في مرحلة المراهقة. ومع ذلك فإنَّ الطريقة التي تُقال بها «لا»، وعلاقتها بالسياق الذي قيلت فيه تلعبان دوراً رئيساً لا يمكن تجاهله. فهل نقول «لا» بضميرٍ واعٍ ومن منطلق أنَّها تشكِّل استجابةً حقيقيةً لسلوك أطفالنا وليست مجرَّد تعبيرٍ عن مشكلاتنا الخاصَّة؟

تعتمد طريقة قولنا كلمة «لا» لأطفالنا على مزاج الطفل. فالأطفال الذين يتمتَّعون باستجابات أكثر حساسيَّة وسلوكيات أكثر طواعية يحتاجون إلى نظرة واحدة فقط من أحد الوالدين ليتوقَّفوا عمَّا يقومون به. ومع ذلك فهؤلاء الأطفال أكثر عُرضة للمغالاة في إرضاء آبائهم وأمَّهاتهم. ولهذا السبب يحتاج آباء هؤلاء الأطفال إلى أن يضعوا في اعتبارهم ألَّا يلغوا إرادة أبنائهم ممَّا قد يصيبهم بالتردُّد والخوف والضعف طوال حياتهم.

يحتاج الأطفال الذين تسيطر عليهم أهواؤهم إلى أكثر من نظرة بسيطة. وغالباً ما يتعرَّض هؤلاء الأطفال للكثير من المشكلات لأنَّهم يميلون ليس إلى الاستقلاليَّة فحسب، ولكن يتَّسمون بالعناد والتصلُّب والتسرُّع والاندفاع. في هذه الحالات، يجب على الآباء أن يكونوا أكثر حزماً وأكثر وعياً ولطفاً في نفس الوقت، وهذه معادلة صعبة. فمن المهمِّ أن تقترن أيُّ منظومة للتفاعل الإنساني بالكثير من التواصل والمودَّة في جوٍّ صريح ومريح.

وبالمقابل هناك العديد من المواقف التي تحتاج فيها إلى أن تقول «نعم» وبشكل حاسم وحازم لا لبس فيه:

- قل نعم لبذل الجهد ولا تشجِّع التركيز على الإنجاز فقط.
- قل نعم للبحث والاستطلاع، ولا تشجِّع التركيز على الوصول فقط.
- قل نعم للمعرفة، ولا تشجِّع التركيز على المعرفة الشاملة والكاملة فقط.
- قل نعم للكفاح، ولا تشجِّع التركيز على النجاح والمرتبة الأولى فقط.
- قل نعم للعمل، ولا تشجِّع التركيز على النوايا الذاتية ودوافع العمل فقط.



مجتمعون ووحيدون

عندما تنتصر الروبوتات على العلاقات

تأليف:

شــيري تــيركل





هل تحنُّ إلى تلك الليالي التي كانت تجتمع فيها العائلة ويلتقي فيها الأصدقاء لتجاذب أطراف الحديث بعيون مترقِّبة وآذانٍ مصغية وشفاهٍ مبتسمة؟

هل تدخل إلى المجالس اليوم ويطالعك مشهد «المجتمعين الصامتين» أو «الكثيرين الوحيدين»، هذا يتابع برنامجاً تلفزيونياً، وذاك محدِّق في «هاتفه النقَّال»، وثالثٌ مستغرقٌ في جهازه اللوحي، ورابعٌ يداه على لوحة المفاتيح ووجهته حاسوبه؟

إن كان جوابك بالإيجاب، فأهلاً وسهلاً بك في «عصر اللَّمس السحري»، حيث تقرِّبك اللَّمسات على مفاتيح اللوحات من البعيد، وتباعد بينك وبين القريب، ومرحباً بك في «عالم الشاشات» حيث تنتقل من الجهاز النقَّال إلى الجهاز اللوحيِّ، ومن التلفاز إلى الحاسوب الشخصيِّ.

نتائج سلبية لابتكارات إيجابية

ظهر التواصل الإلكتروني كوسيلة بديلة عن الاتصال المباشر (وجهاً لوجه) عند تعذُّره لأيِّ سببٍ من الأسباب؛ فعندما تظنُّ أنَّك لا تملك الوقت لإجراء مكالمة هاتفية، فإنَّك ستكتب رسالتك على الجوَّال وترسلها فستصل في الحال، ثمَّ تَغيَّر ذلك سريعاً وصار التواصل الإلكتروني الصوتي والمرئي هو الخيار المفضَّل لدى معظم الناس في عالمنا المعاصر.

اهتدى البشر إلى التواصل الإلكتروني العابر للمسافات ليناسب نمط الحياة العصرية السريعة والصاخبة والمزدحمة بالأعمال ولم يدُر بخلدهم أنَّ الغيوم المبلَّلة تُخفي البرق وتحمل الرعد؛ فزاد تواصلهم وتعاظمت عُزلَتهم، وكثرت مشاغلُهم وضاع وقتُهم. ومع مرور الوقت تحوَّل العالم الشبكي الافتراضي إلى عالم حقيقي وأضحت العلاقات العابرةُ مطلباً مُلحَّاً بعد أن كانت باعثاً على الضجر والشكوى. فالتكنولوجيا جعلتنا منشغلين أكثر من أيِّ وقتٍ مضى وأصبحنا أكثر ميلاً إلى العزلة. وبالتدريج صارت الحياة عبر الشاشات هي أقصى طموحاتنا وبدأنا نؤمن بأنَّ هذه الحياة هي الطريق الطبيعي للعلاقات الجادَّة.

في حين نرى أنَّ التواصل الإلكتروني يتعاظم فإنَّ العلاقات الإنسانية تتضاءل. فأيَّ طريق نسلكه؟ إنَّه طريقٌ أحاديُّ الاتجاه، يجعلنا نغضُّ الطَّرف عن مزالق التكنولوجيا ونعتبر الحديث عن ذلك نوعاً من الهراء أو نظرةً عمياء أو في أحسن الأحوال توقاً إلى الماضي تجاوزه الحاضر المتحفِّز لتطوُّرات المستقبل، كيف لا وهي التي أزالت الجدران؟ لكنَّنا نسينا أو تناسينا أنَّها أسرتنا في زنزانة مستطيلة الأبعاد سمَّيناها «شاشة».

ولكن إذا سألنا أنفسنا عمَّا «فقدناه» بسبب اعتمادنا وإدماننا المتزايد على التكنولوجيا فقد نكتشفُ أنَّنا فقدنا أكثر الأشياء التي تهمُّنا وأجدرها بحمايتنا، فنعدُّ أنفسنا ليس لنبذ التكنولوجيا بالضرورة ولكن لتطويعها في تعزيز علاقاتنا وحماية كلِّ ما هو غالٍ علينا.

يقول «وينستون تشرشل»: «نحن نصمِّم ونُشكِّل أبنيتنا، ثمَّ تأتي هي لتشكِّل شخصيَّاتنا». وبالمثل نحن نصمِّم ونصنِّع التكنولوجيا التي نستخدمها فتقوم تلك التقنيات بالمقابل بتشكيل وتصنيع وتغيير حياتنا. ولذا، وجب علينا أن نسأل أنفسنا قبل الشروع في استخدام أيِّ شكلٍ من أشكال التكنولوجيا: «هل تخدم هذه التكنولوجيا إنسانيَّتنا في المقام الأول أم لا؟».

الروبوتات تصافحنا في الطُّرقات

في ستينيَّات القرن الماضي انطلق الجدل حول «الذكاء الصناعي»، واستمرَّت النقاشات والتساؤلات حول ذكاء الآلات وحدود قدراتها حتَّى نهاية الثمانينيَّات. لكنَّ الانفجار المعلوماتي العظيم والتطوُّر التقني الرهيب نقلنا إلى مرحلة جديدة يمكن أن نسمِّيها مرحلة: الإنسان الآليِّ.

مع بداية الألفيَّة الجديدة استيقظ الأطفال على ضيفٍ جديدٍ في غرف ألعابهم، ألعاب آليَّة تحاول أن تحاكي الطبيعة البشرية، لتضرب على أوتار مشاعرنا عندما نراها تستجيب وتتفاعل وتتحرَّك وتتلوَّن وتتشكَّل أمام أعيننا فيبدأ الارتباط العاطفي مع هذه الآلات. مثل هذا الارتباط لا يتعلَّق بكون هذه الكائنات الآلية ذكية أو عاطفية، لأنَّها في الحقيقة ليست كذلك، إنَّما لأنَّها تحرِّك في داخلنا المشاعر الإنسانية الكامنة. فالروبوتات بحدِّ ذاتها لا تخدعنا إنَّما تساعدنا على أن نخدع أنفسنا وعندها تُفتح الستارة على مشاهد مسرحيَّة «إنساليَّة» لا تخلو من الإثارة.

الطفل يشير، والآليُّ يسير

قديماً عرَّف أرسطو الإنسان بأنَّه «حيوان عاقل»، هذا المعنى استقرَّ طويلاً في حسِّ الرجل الكبير والطفل الصغير، فلو سألت قديماً هذا الأخير ماذا يميِّز الإنسان عن غيره من المخلوقات فإنَّه يتلفَّت حوله ليرى أقرب جيرانه من الحيوانات الأليفة غير المخيفة كالوعول والخيول والطيور، فيجيب بلا تردُّد: «الحيوانات لها مشاعر مثلنا، لذلك ما يميِّزنا هو العقل وقدرتنا على التفكير والتحليل».

ولكن مع منتصف الثمانينيَّات ابتعدت الحيوانات واقتربت الآلات وصار الأطفال يميزون الإنسان بمشاعره وأحاسيسه فقط، فأقرب الجيران هو «الذكي البليد». وفي نهاية التسعينيَّات تمَّ تجهيز المكان واختيار الزمان للقاء الأطفال مع «الإنسان الآليِّ»، ذلك الآليُّ الذي يحاكي الإنسان في مشاعره وتصرُّفاته ومطالبه واحتياجاته.

في البداية ظهر «تماغوتشي» المخلوق الرقمي الأليف الذي يظهر من خلال شاشة حاسوبية بيضاوية ليطلب منك إطعامه وتنظيفه واللعب معه، ثمَّ ظهرت «فيربي» البومة الإلكترونية التفاعلية التي تلعب وتتعلَّم اللغة الإنجليزية وتخبرك بجوعها وحزنها وإذا قلبتها رأساً على عقب تصرخ من الخوف وتصدر أنيناً كأنَّها تتألَّم حقاً. حتَّى بدا وكأنَّما وجدت هذه الآلات طريقها إلى عالم المشاعر أخيراً وحقَّقت شيئاً من النجاح.

كلمة السرِّ الخفية وراء سحر هذه الألعاب الإلكترونية هي «الحنوُّ»، حيث جُبِل الإنسان على تقديم الرعاية والحنان، وهؤلاء الزوَّار القادمون من كوكب الألعاب من دون أزرار الإطفاء والمحتاجون إلى العطف والتعلُّم والعناية يغرسون مشاعر الاهتمام والرعاية الفطرية في النفوس البشرية.

ومن المعروف أنَّ الأطفال يستمتعون بتعليم غيرهم والاعتناء بهم فيبدأ حبُّهم غير المشروط لهذه الألعاب منذ بدء تشغيلها، ويصبحون متأكِّدين أنَّ هذه الألعاب ستنمو معهم لتفهمهم وتُغنيهم عن أيِّ تواصل إنسانيٍّ مع الإنسان المطبوع لا المصنوع.

لثلاثة عقود خلت استعان النَّاس باختبار الطبيب السويسري (هيرمان رورشاخ) الذي اشتهر باختبار «بقع الحبر» لدراسة شخصيَّاتهم ووصف علاقاتهم بالكمبيوتر وفي هذا الاختبار الإسقاطي يستخدم الطبيب النفسي عشر بطاقات عليها بقع حبر، واستجابات الأفراد لهذه البطاقات تعكس مكوِّنات اللاشعور نحو الخارج، لترسم صورةً لمشاعرهم وأنماط تفكيرهم. غير أنَّ تفاعل الأطفال مع الروبوتات الأليفة مثل «فيربي» تجاوز نظرية الإسقاط إلى سلوك الارتباط، حيث يتعامل الأطفال معها كما لو كانت قططهم المدلَّلة أو طيورهم المُدجَّنة أو أصدقاءهم المقرَّبين.

هل الكائن الآليُّ رفيقٌ مثاليٌّ؟

مع الرفيق الآليِّ ستشعر بالمتعة والراحة والإثارة، لكنَّك ستفقد تفاعلك مع وجهات نظر الآخرين التي تمنحك عيوناً إضافية لرؤية العالم متعدِّد الأبعاد. ومن دون هذه العيون يضيع التعاطف بين القلوب.

وفي هذا الصدد، تحدَّث المحلِّل النفسي «هينز كوهت» عن الشخصية النرجسية هذه الشخصية المضطربة المتمحورة حول ذاتها؛ الهشَّة داخلياً والعاشقة لنفسها والتي ترى نفسها الأكمل والأفضل والأمثل والأعقل والأجمل، لأنَّها ـ ببساطة ـ ترى أيضاً أنَّ الغرض الأساسي من وجود الآخرين هو تلبية حاجاتها، فتحاول الاستفادة من مزاياهم لتحقيق مصالحها الشخصية، لتنتهي الحكاية بخيبة أمل حتمية. فالروبوتات الأليفة

ـ لن تكون كما نعرفها اليوم فحسب، بل وكما وعد المصمِّمون فإنَّها مرشَّحة لتكون قريباً اللاعب الأساسيَّ والرفيق المثاليَّ للإنسان النرجسيِّ.

أن تكون نرجسياً يعني أنَّك تعامل الأحياء كأشياء، والأشخاص كقطع غيار تستخدمها كيفما تشاء. وبالنظر إلى ذلك فإنَّ الروبوتات بأجسادها الآلية وطبيعتها الميكانيكية وتصرُّفاتها العاطفية تقدِّم نفسها بديلاً افتراضياً للطبيعة البشرية المقاومة بفطرتها الإنسانية الجميلة للنرجسية. وألا تكون نرجسياً يعني أنَّ العالم بأسره بالنسبة إلى كلٍّ منَّا ـ باستثناء فرد واحد فقط ـ عبارة عن آخرين، ورغم أنَّ معظم سكَّان هذا الكوكب لا يعرفوننا ولن يسمعوا بنا، فإنَّ فطرتنا الإنسانية النقية كثيراً ما تعلِّمنا كيف نؤْثِر الآخرين على أنفسنا ونقدِّم تعاطفنا وخدماتنا لهم.

في بيتنا «طفلوبوت»

الطفل الحقيقي يعبِّر وهو صغير عن سعادته أو حاجته إلى اللعب، ورغم أنَّه طبيعي وغير صناعي، فإنَّه يضيف المكونات السحرية إلى الخلطة الروبوتية؛ فهو يبتسم ويضحك، يعبس ويصرخ، يغمز ويمصُّ إبهامه. وكأيِّ روبوت آليٍّ حديث، فإنَّ الطفل يدعوك إلى معرفة طبيعته لقراءة مزاجه وفكِّ شفرته، هل هو متعَبٌ يريد نوماً هانئاً أم خائفٌ يبحث عن لمسةٍ دافئةٍ أم جائعٌ يطلب الطعام أم مبتلَّة حفَّاظته ويحتاج إلى اهتمام كي ينام.

وتمضي الأيام سراعاً لنرى الرضيع وقد صار عمره سنتين، وتحلُّ الكلمات والجمل بدلاً من الصراخ والأنين، وبعد طول حبو يقف الروبوت الصغير على قدميه مؤذناً بأفول «مرحلة الرضاعة» وبزوغ «شمس الصناعة» ومرحلة التربية المنهجية التي من المفترض أن تُشكِّلَ شخصيةَ الطفلِ وطباعَه.

أطفالنا يساعدوننا على تخيُّل الروبوتات في كلِّ ما يحيط بنا في حياتنا اليومية. وهذا ليس غريباً فنحن نحيط أطفالنا بالاهتمام والحنان صغاراً، ليخفضوا لنا جناح الرحمة والعرفان كباراً. ولكن الغريب أنَّ هذه المتلازمة الشعورية تدقُّ ناقوس الخوف في النفوس إذ تستحضر خيبة الأمل من أقرباء وأصدقاء وجلساء كنت عليهم معوِّلاً، فيقفز إلى الأذهان ذلك الروبوت الذي يحضر إذ يغيبون ويصمت إذ يتبرَّمون ويلبِّي طلباتك إذ يتأفَّفون ويبقى مستيقظاً إذ ينامون. وتدريجياً نضع أطفالنا موضع مقارنة مع الرفيق الآليِّ الذي لا يكَلُّ ولا يملُّ من مرافقتنا وخدمتنا ونعتبره صديقنا الحقيقي الوحيد.

وظائف شاغرة

يعشق الطفل الصغير أجداده لأنَّه يكون على الدوام محور الاهتمام، غير أنَّ تكاليف الحياة قد تصرف الأهل عن أداء مسؤولياتهم تجاه أطفالهم «الأحفاد» وآبائهم «الأجداد»، ولعلَّ هذا الانشغال الشعوري يفسِّر تعلُّق الأحفاد بأجدادهم الذين يُغدِقون عليهم العطايا ويحيطونهم بالاهتمام والرعاية، وهيام الأجداد بأحفادهم الذين يرسمون لهم ربيع الذكريات في خريف النهايات.

ومن هذا المنطلق هل تُصلِح الروبوتات ما أفسدته الأشغال والأعمال؟

لقد طوَّر العلماء (الدكتوروبوت) ليساعد كبار السن في تذكُّر مواعيد تناول الأدوية ووجبات الطعام، بل إنَّه بإمكان بعض الأجهزة الآلية أن تجلب لك الدواء أو قناع الأكسجين وتراقب عمل وظائف الجسم الحيوية وتُطلق صفَّارةَ الإنذار في الحالات الحرجة والضرورية.

بعض الأطفال مفتونون بقدرة هذه الآلات على تنفيذ المهمَّات العملية، حتَّى استقر في حسِّهم أنَّ بإمكانهم الاعتماد على الروبوتات أكثر من النَّاس، فالروبوت يقدِّم الماء للجدَّة في منتصف الليل، وهو مجهَّز بلوازم الطوارئ دوماً، حتَّى إنَّه لا يحتاج إلى النوم ويداوم على العمل بلا كسل أو ملل. غير أنَّ خيال الطفل الجامح ينقلنا من (الدكتوروبوت) العامل الذي يقدِّم الخدمات إلى (الروبوت الصديق) الذي يشاركنا الأوقات ونستمتع معه بأجمل اللحظات.

في هذا المجال بات الأطفال ينظرون إلى الروبوت وكأنَّه فرد من أفراد العائلة له قدرات خارقة، ممَّا أدَّى إلى ظهور مشاعر تنافسية داخل نفوس الأطفال مع الروبوتات تشبه إلى حدٍّ ما مشاعر التنافس التي تتولَّد بين الأشقَّاء. لخَّصت طفلة مشاعر الفزع البريئة قائلة: «إذا تعلَّقت جدَّتي بالروبوت فمن المحتمل أن تعتبره عائلتها، وعندها لن نصبح نحن ذوي أهمية بالنسبة إليها». الأطفال يقلقون فعلاً من تلك العلاقة الدافئة بين أجدادهم والروبوتات ويتخيَّلون أنَّ الأجداد ممتنُّون لها ومولعون بها ومعتمدون عليها. وبالتالي تصبح الروبوتات التي بدت للوهلة الأولى «واحةً خضراء» خيالاً مفزعاً وخوفاً مؤرِّقاً لكلِّ أفراد الأسرة.

دار حوارٌ في إحدى شُعَب الصفِّ الخامس الابتدائي حول علاقة الأجداد بالروبوتات التي تقدِّم لهم العناية والرعاية، وانقسم الطلاب ما بين مؤيِّد ومعارض، لكنَّ براءة الأطفال أبت إلَّا أن تهُزَّ نفوسنا، وتحذِّر من خواء تداعيات تطورنا الحضاري، إذ انتهى نقاشهم إلى سؤال صادم: «أحقّاً لا يوجد بين بني البشر مَن يريد أن يقوم بهذه الوظائف؟!».

لقد انتشر استخدام الروبوت في المصانع وخطوط الإنتاج منذ زمن بعيد لكنَّه لا يزال يخطو خطواته الأولى ليكون فرداً من أفراد العائلة قريباً وعندما

يسأل الأطفال «أحقّاً لا يوجد من البشر مَن يقوم بهذه الوظائف؟!»، فإنَّهم يقولون: «أنتم تصنعون المشاكل ثمَّ تهرعون إلى التكنولوجيا لحلِّها»، ويلقون، بسؤالهم هذا، الضوء على طريقتنا الجافة في تخصيص الموارد المتاحة أمامنا، فرعاية الأطفال وكبار السن لا تصبح مشكلة حقيقية حتَّى نقرِّر نحن أنَّنا لا نملك الوقت الكافي ولا الموارد اللازمة لرعايتهم ومرافقتهم.

بل إنَّ هذا السؤال يُنذرنا ويحذِّرنا من تعلُّقنا اللاواعي برفقة الروبوتات ولجوئنا إليها وكأنَّها من أصدقائنا المقرَّبين ومنقذينا في الأزمات. فالأطفال ببراءتهم وعفويَّتهم في طرح هذا السؤال يذكِّروننا بضرورة إدارتنا للوقت، وإعادة تحديدنا لأولويات حياتنا، وإصلاح ما تفتَّق من علاقاتنا.

التكنولوجيا تتغيَّر ويبقى الإنسان هو الإنسان

علينا أن نرفع القُبَّعات لدور الروبوتات في علوم الفضاء والطبِّ وظروف العمل الخطرة والصناعات، لكنَّ ذلك الاندفاع المنفلِت من عقال الإنسانية لإحلال الروبوتات في وظائف العناية والرعاية البشرية يجعلنا كراكب سيارة فارهة فقدت مكابحها. إنَّها تجربة إنسانية تتجافى وتتنافى مع العواطف الإنسانية.

المبرِّر الأكثر شيوعاً لمناصري تفويض مهامِّ العناية إلى الروبوتات ترتكز إلى وهم «تشابه الرعاية المقدَّمة»، وغالباً ما تساق هذه الحجة عند الحديث عن حالات المرض والنسيان والشيخوخة التي يفقد معها المريض التمييز بين الإنسان والروبوت. ولعلَّ هؤلاء الأنصار غفلوا عن عدم معرفتنا على وجه التحديد كيف يستقبل أصحاب الإعاقات الذهنية لمسة الإنسان الحانية وابتسامته الصافية، بما يدحض مبرِّر الرعاية المتساوية. فإذا كان أصحاب

الإعاقات الذهنية لا يعرفون مَن نحن، فنحن علينا أن نعرفهم وأن نعرف من نكون. وفي اللحظة التي يتخلَّى الإنسان عن ميثاق الرعاية لغيره من بني الإنسان يكون قد فقد قلبه، واعترف بسطوة وسيطرة الآليِّ على الإنسانيِّ.

وهناك من يجادل بأنَّ الطفل يلعب بدميته منذ القِدم، فلماذا هذا التوجُّس من الروبوتات الأليفة؟ ولكن غاب عن المجادلين سهواً أو قصداً أنَّ الطفل يعلِّم دميته السلوك الآدميَّ في الوقت الذي يحاكي سلوك الروبوت الآليِّ. ولا ندري على وجه التحديد أيَّ أثر سلبي يمكن أن تحمله هذه المحاكاة، فالإنسان ما انفكَّ بحاجة إلى أن يترعرع مع الإنسان ويتواصل مع ذلك المزيج اللانهائي من المشاعر المركَّبة من تعابير الوجه ونغمات الصوت وحركات الجسد؛ فهو يحبُّ أن يرى العيون تلمع مع الفرح وتنطفئ مع الحزن ويشعر بالارتياح مع مَن يعبِّر عن مشاعره بانسيابية وتلقائية بعيداً عن البرمجة الآليَّة والدَّالات الحسابية والجمل المنطقية.

العالم الافتراضي

إذا كانت الروبوتات الأليفة تشعرك بالأنس بعد الوحشة وتملأ عليك وحدتك وتنقذك من عزلتك، فإنَّ التواصل الشبكي عبر الإنترنت ينقلك إلى عالم آخر، عالم عابر للجغرافيا واللغات والألوان والأعراق والأجناس، عالم يختصر الزمان والمكان في لوحة مفاتيح، عالم افتراضي يذهلك عن العالم الحقيقي، عالم يحوِّل الأحياء إلى أشياء لتختار أكثرها تسليةً وفائدةً عالم نتواصل فيه بلا حدود. غير أنَّ كلَّ تلك القصور الرملية تنهار أو تتطاير في الهواء عندما تغلق جهازك وتلتفت حولك لتكتشف أنَّك ما زلت وحيداً فتصاب بالهلع فتهرب إلى جهازك من جديد لتعيش الحياة الوردية بعيداً عن تبعات ومسؤوليات حياتك الحقيقية.

إنَّ العلاقات الشبكية والروبوتات الاجتماعية وجهان لعملةٍ واحدةٍ اسمها «الرمال المتحرِّكة»، حيث تغوص أكثر كلَّما تحرَّكت أكثر، أو إن شئت «المياه المالحة» حيث تعطش أكثر كلَّما شربت أكثر.

وعندما يفتح الطفل عينيه على الحياة ليستقبله المحمول والملموس، فإنَّه قد خطا أولى خطواته إلى الانغلاق حول الذات وبناء عوالم الروبوت والريموت، ومَن يدري فقد لا يلبث طويلاً حتَّى يحوِّل طعامه وشرابه إلى برنامج قابل للتنزيل من متاجر جوجل أو أبل أو أمازون دوت كوم.

الحاضر الغائب

في هذه الأيام يرتبط تواصلك مع الآخرين بقربك من التكنولوجيا لا من الأشخاص، فوجود حزم البيانات على الموبايل مدعاة للأمان والاطمئنان في حالة مشابهة لأعراض الإدمان. فنحن نحمل معنا مظاهر التكنولوجيا أينما نذهب في معظم الأوقات. وفي الحقيقة صارت الوحدة المكانية مطلباً ليقوم الإنسان باتصالاته الإلكترونية، لأنَّ تلك الوحدة توفِّر له التركيز والخصوصية خلف شاشة الكمبيوتر.

وفي هذا النظام الجديد لم تعُد محطَّات القطارات وصالات المطارات مكاناً للتعارف في أثناء فترات الانتظار، حيث صار من المألوف مشاهدة المسافرين منهمكين ومنهكين ومنكبِّين على هواتفهم الذكية مع أناس بعيدين، ومنفصلين شعوريّاً وذهنياً عمَّن يجلس إلى جانبهم ويسمع أنفاسهم ولا يعرف إحساسهم.

عندما يتحدَّث الناس في الأماكن العامة من خلال هواتفهم، يسيطر على شعورهم بالخصوصية افتراض أنَّ مَنْ حولهم لن يتعاملوا معهم وكأنَّهم أشخاص مجهولون فحسب، بل وكأنَّهم ليس لهم وجود من الأساس.

وإذا فكَّرنا في الموضوع من زاوية أخرى، فسنجد أنَّ هؤلاء الذين يفضِّلون التحدُّث عبر الشاشات عن العلاقات الإنسانية هم مَن يضعون أنفسهم في إطار الحاضر الغائب. وهذا يعني أنَّ الإنسان قد أصبح في وجود الآليِّ أقرب إلى سلوك الرجل الآليِّ إذ فقد المكان بريقه عندما ضاعت ابتسامات الشفاه ولقاءات العيون وحديث القلوب وتلويح الأيادي وعناق الأرواح. فالمكان يفقد تعريفه وبصمته إذا غاب الإنسان وحضرت الجدران.

القناع: إمتاع بلا إشباع

نحن لا نتوقَّف عن البحث عن هويتنا طوال حياتنا وفي عالم التواصل الاجتماعي يمكنك أن تبدِّل الجلد وتلبس القناع؛ حيث الرمادي يغدو ملوَّناً والباهت يبدو ساحراً، الكبير ينقص من عمره السنوات، والبدين يفقد عشرات الكيلوغرامات. كلُّ ما عليك فعله هو أن تغمض عينيك وترسم صورتك التي تحبُّ وحياتك التي تريد ثمَّ أطلق العنان ليديك على لوحة المفاتيح لتختار اسمك ورسمك.

لقد وُلِدتَ الولادة الثانية، ولادةً غير طبيعية جعلتك أحد أبناء أسرة الإنترنت. تستطيع الآن أن تحدِّد مؤهِّلك وتبدأ مشروعك وتشتري العقارات وتؤثِّث بيتك بأفخم المفروشات ليس هذا فحسب؛ بل ويمكنك أن تنسج العلاقات وتبني الصداقات وأن ترتاد الفنادق الفارهة والمطاعم الفاخرة. فلا مكان هنا للفوز أو الخسارة، فقط الاستمتاع بالحياة التي طالما أردت أن تعيشها.

صار من الشائع والمألوف أن يقضي الناس معظم الأوقات في الدردشة خلف الشاشات، ظناً منهم أنَّها تحقِّق الذات وتشبع الرغبات وتسهِّل عملية اتخاذ القرارات وتحرِّرهم من التبعات. ففي مثل هذه المرحلة، ينتقل

الناس من المهام المتعدِّدة التي يؤدُّونها في حياتهم الواحدة إلى مستوى آخر تتعدَّد فيه أشكال الحياة وتبقى المهام ثابتة لا تتغيَّر.

هل هذه لعبة مسلية؟ يمكنك قول ذلك، لكنَّها تبدأ كلعبة تمتِّعك لا تلبث أن تستحوذ عليك لتصبح جزءاً من حياتك التي ربَّما تُلهِمك وربَّما تَهدِمك.

السبب قبل الذهب

عُرف عن الكيميائيين القدامى اشتغالهم بتحويل الرصاص الرخيص إلى ذهب ثمين بهدف تحقيق ثروات طائلة لا حدود لها. غير أنَّ كيميائيي التكنولوجيا والسرعة والعمل المستمر انشغلوا بتحويل الدقيقة إلى ساعة، والساعة إلى يوم، فاخترعوا الهواتف الجوَّالة الذكية والأجهزة اللوحية لتكون الوصفة السحرية التي تمنحك عمراً إضافياً واتصالاً فورياً عبر كتابة الرسائل النصية بدلاً من المحادثات الودِّية.

لكنَّ حجم الضغوط الناجمة عن استخدام هذه التكنولوجيا جعلنا كالمستجير من الرمضاء بالنار، فزادت الدردشات الكتابية وقلَّت الحوارات الإنسانية، وزاد الاتصال وقلَّ التواصل، وبدلاً من أن تمنحنا التكنولوجيا أوقاتاً إضافية جعلت كلاً منا بحاجة إلى سكرتيرة لإدارة حساباته الإلكترونية، وغرقنا في التفاصيل اليومية والردود الآنية وانصرفنا عن القضايا الجوهرية والخطط الاستراتيجية. فنحن نؤمن بأنَّ العالم الذي نعيش فيه يزداد تعقيداً، ولكنَّنا مع ذلك تبنَّينا ثقافة للتواصل تقلِّل من الوقت المتوفِّر أمامنا لنجلس بهدوء ونفكِّر ونتأمَّل أحوالنا بعمق وتركيز.

نحن نهدر الكثير من الوقت في بحثنا الإلكتروني عن ذواتنا، ولم نُحوِّل الرصاص إلى ذهب لأنَّنا لم ندرك السبب. فهل كان أطفال الصفِّ الخامس

الإبتدائي على حقٍّ عندما أشاروا إلى أنَّنا نصنع المشاكل ثمَّ نهرع إلى التكنولوجيا لحلِّها؟

الاستقلالية الضائعة

في روايته «مغامرات هاك فين»، يصوِّر الروائي الأمريكي «مارك توين» بحث المراهق عن ذاته والهروب من مجتمعه، من خلال الوقت الذي يقضيه هارباً على طول نهر المسيسبي مجسِّداً رغبة المراهق في الانعتاق من سلطة الأهل. ولكن هذه الصورة تغيَّرت في عصر التكنولوجيا.

في النموذج التقليدي، يرتبط الأطفال بأهلهم ارتباطاً مباشراً ردحاً من الزمن قبل عبور عتبة الاستقلال. أمَّا في النموذج التكنولوجي المعاصر فإنَّ الارتباط المباشر يتقلَّص لصالح الارتباط عبر الهواتف الذكية والمواقع الاجتماعية. ولم يعد المراهقون يواجهون سؤال الهويَّة ونمط الشخصية وضغوط الاستقلالية عند الولوج إلى مرحلة الشباب.

من ناحية أخرى أضحى المراهقُ أسيراً لهاتفه الذكي، لا يستطيع الفكاك منه، بل إنَّه يشعر بالغربة والنقص عند خروجه من البيت ونسيانه، فالهاتف الجوَّال المتصل بالإنترنت يؤنسه أكثر من عشرات البشر حوله. فإذا ما نظرنا إلى نصف الكوب الممتلئ فسنرى المراهقين يكتشفون أنفسهم بمشاركة عواطفهم وأفكارهم مع الآخرين، والتكنولوجيا جعلت التواصل الشعوري أسرع وأسهل وأصدق وأكثر تلقائية.

المكالمات تبوح بالمكنونات

من الشائع أنَّ إخفاء الهوية يساعد الإنسان على التصرُّف بحرية وتلقائية، وقد استقرَّ في تقاليد التحليل النفسي حماية خصوصية المريض بإخفاء

هويَّته عن معالجه لتسهيل عملية البوح بما يعتمل في النفس من نزاعات وتجاذبات وما يكبت في داخلها من آلام وآهات.

وبالمثل، عندما تجلس وحيداً خلف شاشة الكمبيوتر يخامرك نفس شعور الخصوصية والتخفُّف من أثقال المسؤولية ممَّا يشجِّعك على التواصل والدردشة من أجل المتعة العابرة. حتَّى أولئك المتمرِّسين الذين يعلمون علم اليقين أنَّ اتصالاتهم الإلكترونية يمكن حفظها ونشرها على الملأ يقعون فريسة وهم الخصوصية ويرفعون الراية البيضاء لإغراء القناع الذي يخفي ملامح الشخصية. فداخل حدود الشاشة تُتاح لك فرصة التحوُّل إلى الشخصية التي تريدها فتتخيَّل الآخرين بالشكل الذي تصوِّره لك أكثر أحلامك جموحاً. وهذه الفرصة الوهمية تجعلك تقع في شراكها لتصبح مع الوقت مدمناً لتلك التصوُّرات الذهنية فتبقى جامداً أمام الشاشة على الدوام.

سحر الألعاب الإلكترونية

يتساءل الكثير من عاشقي الألعاب الإلكترونية باندهاش: «ماذا أصابني؟ أيُّ ذهول يعتريني كلَّما بدأت اللعب ضد الكمبيوتر لدرجة فقدان الشعور بالزمان والمكان ونسيان الأهل والأصدقاء والواجبات والالتزامات. فأيُّ سحر تُخفيه هذه الألعاب الرقمية؟!».

لا عجب في ذلك أبداً، لأنَّ هذه الألعاب تتحوَّل من وسيلة للتسلية واللهو إلى متاهة لا تتوقَّف فيها عن البحث عن شيء مفقود، أو شيء تراه ولا تطوله. عندما نكون وحيدين تُشعِرنا الروبوتات بالألفة وكأنَّنا في حضرة الأهل والأصدقاء، أمَّا الاتصالات الإلكترونية عبر شبكات التواصل الاجتماعي وعالم الألعاب الرقمية فيفصلنا حدُّ الوحدة عمَّن يجاورنا في

حياتنا اليومية. نحن في الحالتين نتعاطى المسَكِّنات التكنولوجية التي تدخلنا «نطاق العزلة»، حيث لا مكان للتركيز المُرهِق بل الارتياح وحسب.

الطبيب النفسي «ميهالي تسيكزنتميهالي» أشار إلى «نطاق العزلة» عندما تحدَّث عن حالة التدفُّق الانسيابي التي تصف اندماج المرء في القيام بعمل حدَّ الاستغراق الذي لا يُنسِيه ما حوله فحسب، بل ينسى ذاته معه أيضاً فيتطاير الزمن ويتبدَّد القلق ويصل الفرد إلى حالة الاتزان حيث تلتقي المهارات والقدرات بالأهداف المناسبة والتحديات وتشعر معها بأنَّك مخلوق لهذا العمل وأنَّك تعزف موسيقاك الخالدة.

إنَّ حالة التدفُّق الانسيابي تفسِّر هذا الشغف المجنون الذي نراه في لاعبي كرة القدم والمتزلِّجين على الثلج والقافزين بالمظلات من أعالي الارتفاعات، وليس بعيداً عن ذلك حالة الهوس اللامحدود لعاشقي الألعاب الإلكترونية والدردشات الفيسبوكية. فعندما تصبح حياتك الافتراضية هي لعبتك التي تندمج معها وتستغرق فيها، فإنَّ عزلتك تزيد كلَّما أوغلت في طلبها، إنَّه كسراب «يحسبه الظمآن ماءً حتَّى إذا جاءه لم يجده شيئاً» في متسلسلة لا منتهية من الإغواء الإلكتروني. إنَّها الصورة التي رسمها الفلاسفة وعبَّر عنها الشاعر بقوله: «كالنَّار تأكل نفسها إن لم تجد ما تأكله»، تلك الصورة التي تقفز إلى الأذهان كلَّما تعاظم التعلُّق بكلِّ ما هو إلكتروني على حساب التواصل الإنساني، وكلَّما طغى الانغماس في العالم الافتراضي على العيش في الواقع الحقيقي.

دع التحديق وابدأ التحليق

ينتقل المراهقون من تطبيق إلى تطبيق، ومن شاشة إلى شاشة وهم يسابقون الزمن لإرسال الرسائل الفورية والردِّ عليها، وهم يعلمون في قرارة أنفسهم

أنَّ رسائلهم في الغالب لا تحظى بالاهتمام لأنَّهم لا يولون رسائل الآخرين الاهتمام الكافي، فيضيع الشعور بأنَّك شخص فريد ومرغوب في هذا الخضم المتلاطم من الرسائل الإلكترونية.

هذا المراهق هو ذلك الطفل الذي تفتَّحت عيناه على أبٍ يقضي وقته يتحدَّث في هاتفه الجوَّال والاطلاع على رسائل العمل التي تأتيه من دون توقُّف، وأمٍّ لا تتوقَّف عن التحديق في جوَّالها في أثناء إطعامه وملاعبته ومداعبته، يدٌ تهزُّ الأرجوحة وأخرى ترسل رسالة إلى صديقاتها وأقربائها، عينٌ على الطفل وأخرى مشدودة إلى «الواتس اب»، لسان يعلِّم الطفل الأرقام وأصابع تصوِّر ذلك الحدث لتبثَّه عبر الإنستجرام. لقد أضحت الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية جزءاً لا ينفكُّ عن العائلة حتَّى في الرحلات السياحية والعطلات العائلية الترفيهية.

لطالما كافح الأطفال لنيل الاهتمام الكافي من والديهم الغارقين في مشاكل العمل وتبعات الحياة والواجبات الاجتماعية المتواصلة، لكنَّ قَدَرَ هذا الجيل أن يسعى إلى نيل اهتمام الوالدين بشكلٍ جديد، فالآن أصبح لزاماً على مراهق أو ابن هذا الجيل أن يناضل في سبيل الحصول على اهتمام أبٍ وأمٍّ يجلسان إلى جانبه. فالأجساد متقاربة والعقول متباعدة. ومن المألوف أن تسمع الأطفال منذ سن الثامنة وحتَّى سنوات المراهقة يعبِّرون عن مشاعر الإحباط لانشغال أهلهم عنهم وعدم الاهتمام بهم هؤلاء الأطفال لم يعودوا واثقين الآن من اهتمام أيِّ طرف آخر بهم.

ولهذا عندما يُرخي الليلُ سدولَه يجلس أغلب المراهقين خلف شاشات الكمبيوتر يتبادلون تغريداتهم التويترية ومنشوراتهم الفيسبوكية ورسائلهم الإلكترونية حيث تحتلُّ هذه الأنشطة مساحةً من العقل تضاف إلى مشاهدة

الأفلام وممارسة الألعاب والتسوُّق وحلِّ الواجبات المدرسية. وفي النهار يصرفون أوقاتاً معتبرة في التواصل من خلال كتابة الرسائل الهاتفية، لكنَّهم في قرارة أنفسهم يعلمون أنَّهم يفقدون حميميَّة التواصل المباشر الذي يضمن وضوح الرسالة التي تتجلَّى في لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرات الصوت.

إنَّ التواصل الإلكتروني عرضة للانقطاع المستمرِّ بسبب ضعف الشبكات في بعض الأوقات، والفهم الخاطئ من جهة، وانشغال الإنسان عمَّن حوله من جهة أخرى، وإذا بالدواء الذي وُصِف لوصل ما تقطَّع من علاقات يزيد المعاناة ويضاعف المشكلات الاجتماعية والتربوية والسلوكية بدلاً من حلها.

ما الذي نريده حقاً؟

قبل عقود كنَّا نسأل ما مجالات استخدام الحاسب الآلي؟ واليوم نسأل هل بقي شيء لم ولن يقتحمه هذا الجهاز الذكي؟ لقد قدَّمت لنا التكنولوجيا نفسها بوصفها مصباح علاء الدين السحري الذي سيفتح لنا الأبواب الموصدة، ويتيح لنا فعل أيِّ شيء في أيِّ وقت ومن أيِّ مكان ومع أيِّ إنسان، لكنَّها ـ في نفس الوقت ـ استنزفت جُهدنا وجفَّفت عاطفتنا وأربكت بوصلتنا في محاولة فعل كلِّ الأشياء في جميع الأنحاء.

صحيح أنَّنا أصبحنا قادرين على مباشرة أعمالنا من أيِّ مكان، لكنَّ مشاعر الوحدة تؤرِّقنا في كلِّ آن، ومن حيث لا نحتسب وقعنا في العزلة الجديدة رغم اتصالاتنا العديدة عبر المسافات البعيدة. لقد استعنَّا بالتكنولوجيا لملء الفراغ ومن أجل الإبداع، فما فتئت التكنولوجيا تتقدَّم وتتضخَّم ومشاعرنا وعواطفنا تتراجع وتتَقزَّم.

بالتأكيد لا ينبغي لأحد ولا يستطيع أحد أن يرفض التكنولوجيا، لكنَّها دعوة إلى «الإنسالوجيا»، أي إعادة تشكيل نظرتنا إلى التكنولوجيا لتعزِّز القيم والروابط الإنسانية. ومرَّة أخرى نذكِّر بمقولة «وينستون تشرتشل»: «نحن نصمِّم ونُشكِّل أبنيتنا، ثمَّ تأتي هي لتشكِّل شخصيَّاتنا». ولذا علينا أن ننتبه إلى أنَّ التكنولوجيا التي نبتكرها ونطوِّرها ونصنعها، تعيد بدورها تشكيل قيمنا ومشاعرنا وعلاقاتنا بأسرنا وأعمالنا وأطفالنا، وحتَّى بذواتنا.



إطلاق ملكات أبنائنا الفطرية

كيف نكتشف ونمتن مواطن القوة والمواهب والقدرات الفريدة لكل طفل

تأليف:

ريـــتـا دون

كينيـث دون

دونالد تريفنجر





المفهوم الجديد للتميُّز

لم يعد التميُّز مجرَّد سمةٍ يقتصر استخدامُها على من يتمتعون بمعدَّلات ذكاء عالية أو يحقِّقون أعلى النتائج في الاختبارات المعيارية؛ فتلك الاختبارات ـ مهما تنوَّعت ـ تختبر عدداً محدوداً من المهارات، وتغفل العوامل الأكثر تأثيراً في تكوين مواطن قوَّة الطفل كتفضيلاته الشخصيَّة وشغفه المتأصِّل وميوله الدفينة. فكيف لمجموعة من الأسئلة الرتيبة والمتشابهة التي يجيب عنها الطفل أن تُحلِّل وتستنبط كلَّ هذه العوامل، وتحكم على تميُّز الطفل من عدمه؟! وكيف لنا أن نختصر تميُّز الطفل في عدد الإجابات الصحيحة التي يحرزها في اختبار ما؟! فالأمر أشبه بتنميط التميُّز وحصره في عدد محدود من المهارات التي يراها المختبرون ضروريَّة من وجهة نظرهم الخاصَّة. كما أنَّ هذه الاختبارات تتعامل مع مهارات الطفل الاستثنائيَّة بطريقة حسابيَّة متجاهلة مواطن شغفه غير القابلة للقياس

وكأنَّ كلَّ ما هو غير قابل للقياس... غير موجود. ولذا لابُدَّ من وضع تعريف أدقَّ وأعمق للتميُّز، وهو:

«**القدرة على تحقيق إنجازاتٍ مُبتَكرة وملموسة ومؤثِّرة في مجال ما**».

تقودنا التعريفات التقليدية للتميُّز إلى سؤال: «ما معدلات تميُّز طفلك؟» ـ أي إلى أيِّ مدى تتجاوز درجاته ـ التي أحرزها في الاختبار ـ المتوسِّط العام؟ أمَّا تعريفنا الدقيق فيقودنا إلى سؤالٍ مختلفٍ وهو: «فيمَ وكيف يتميَّز طفلك؟» يحثُّنا هذا السؤال على استكشاف قدرات الطفل الدفينة بغضِّ النظر عن الذكاءات التي تقيسها الاختبارات؛ الأمر الذي يؤهِّلنا لصقل وتمتين هذه المهارات بأفضل الطرق الممكنة. فالنهج الجديد يشحذ الإمكانات المتاحة بدلاً من التخبُّط في المسمَّيات والدرجات ومن ثَمَّ يتحوَّل التركيز من الاختبار ونتائجه إلى الطفل ذاته بإظهار وتحريك أعمق ملكاته.

حين نذكر الموهوبين والمتميِّزين فإنَّنا لا نقصد الحاصلين على أعلى الدرجات فحسب، إذ تتأصَّل القدرة على تحقيق الإنجازات الابتكاريَّة والملموسة في داخل كل طفل. وهنا يبرز دورنا كآباء ومعلِّمين في تحويل هذه القدرة إلى واقع ملموس وفعل مؤثِّر. وهذا يعني أن نعتبر كل طفل نبتةً تحتاج من يرويها ويرعاها حتى تشقَّ طريقها للحياة. وهنا لا يقتصر دورنا على شحذ قدراتهم فحسب، وإنَّما تشجيعهم على ملاحقة أهدافٍ مثيرةٍ وتكوين رؤيةٍ ملهمةٍ وتحقيق الأهداف بطرقهم الخاصة والمبتكرة.

فهم أنماط التعلُّم

أظهرت الأبحاث على مدار العقدين الماضيين أنَّ أفضل عمليَّات التعلُّم تتمُّ بالتركيز على أنماط التعلُّم المفضلة لكلِّ طالبٍ على حدة، وما يصاحب

هذه الأنماط من مواطن قوَّة ـ قابلة للتمتين ـ ونقاط ضعف ـ قابلة للتقويم. وتفسِّر هذه الأبحاث سبب تباين الأداء المدرسي لبعض التلاميذ حتَّى بين الإخوة. فلكلِّ طالب أسلوب تعلُّم مفضَّل يميِّزه عمَّن سواه. هذا الأسلوب هو ما يفرق بين من يفضِّل العمل والدراسة في ضوء خافت أو ساطع في بيئة هادئة أو صاخبة مستنداً إلى مكتب مريح أو مستلقياً على الأريكة. وينقسم الأطفال من حيث نمط التعَلُّم إلى شقَّين: التحليليين والشموليين.

أمَّا الخصائص التي تميِّز التحليليين فهي:

- يركزون في البيئات الهادئة.
- يفضِّلون العمل في الأماكن ساطعة الإضاءة.
- يحبِّذون الدراسة على مكتب أو مقعد مريح.
- نادراً ما يتناولون المشروبات والوجبات أثناء الدراسة.
- يواصلون العمل على المهمَّات المسندة إليهم حتى الانتهاء منها أو تحقيق نتيجة ملموسة.

أمَّا الشموليون فتجمعهم سمات أخرى منها:

- يركزون في البيئات الصاخبة.
- يفضِّلون العمل في الأماكن خافتة الإضاءة.
- يحبِّذون الدراسة في أوضاع غير نمطيَّة كالاستلقاء أو افتراش الأرض.
- يكثرون من تناول المشروبات والوجبات أثناء الدراسة.
- يتحمَّسون للعمل في مجموعات تشاركهم اهتماماتهم.
- يحاولون إنجاز أكثر من مهمَّة في نفس الوقت.

لكن النمطين يجيدان معالجة المعلومات واكتساب ذات المهارات ماداما يعملان بطريقتهما الخاصَّة وفي ظلِّ الظروف التي يحبِّذانها. وقد يخضع نمط التعلم لبعض التغيُّرات مع تغيُّر المراحل العمريَّة. ففي حين يميل طلاب المرحلة الابتدائية إلى النمط الشمولي، يتبدَّل ذلك مع تقدُّمهم في العمر ليتبنَّوا النمط التحليلي.

جذب انتباه الأبناء

يمكننا توظيف نمط التعلم لكلِّ طفل بشد انتباهه بالطريقة المناسبة.

عندما يكون ابنك تحليلياً:

- تجنَّب إهدار الوقت وتحدَّث مباشرة في صلب الموضوع.
- اختصر الموضوع في نقاط منظَّمة وعناصر مبسَّطة.
- إن كان يفضل التعلم البصري فاعرض الأفكار على شكل أرقام وحروف كبيرة ومرئية.
- إن كان من ذوي التواصل الحسِّي فربت على كتفيه أو أمسك يده وأنت تخاطبه.
- إن كان من ذوي التواصل الحركي فتحرَّك ذهاباً وإياباً أو بشكل دائري وأنت تخاطبه.
- لا تكرِّر نفسك بل توقف بمجرَّد أن يفهم المسألة كي لا يتسلَّل الملل إلى نفسه.
- وظِّف الحقائق الثابتة في رسم صورة واضحة يدركها طفلك.

عندما يكون ابنك شمولياً :

- اعرض وجهة نظرك في شكل قصَّة أو أحجية .
- إن كان من ذوي التعلم البصري فاعرض الموضوع معززاً بالرسوم التوضيحية أو الساخرة .
- استخدم الألوان الزاهية لدعم قصصك ورسوماتك .
- انتقل من العام إلى الخاص أي ابدأ بطرح الفكرة الرئيسة وبمجرَّد أن يستوعبها ادخل في التفاصيل .
- إن كان من محبِّذي العمل الجماعي فأتِح له المجال للتعاون مع من يشاركونه اهتماماته .
- قدِّم له وجبة خفيفة بين الفينة والأخرى .
- امنحه وقتاً للراحة ولا سيَّما في الأنشطة التي تتطلَّب تركيزاً عالياً .

اكتشاف أنماط التعلم

يعتبر نمط التعلم العامل الأهم في تميُّز الطفل . فحين تتعمَّق في مميِّزات ومواطن القوَّة الخاصة بنمط طفلك المفضَّل ، تزداد خبرتك وتتمكن بمرور الوقت من وضعه على أولى درجات التميُّز . وبشكل عام يمكنك أن تلاحظ وتقيِّم أداء طفلك عندما يبدأ في اكتساب المهارات وممارسة الأنشطة المعرفية . وبالنسبة للأبناء ما بين الصفين الثاني والثالث عشر ، فيمكنك الاعتماد على «نموذج استطلاع نمط التعلم» الذي أثبت فاعليَّته . ساعد أبناءك على التفاعل مع الاستطلاع بأن تتيح لهم الإجابة عن أسئلته بـ"نعم» أو «لا» وليس شرطاً استكمال النموذج في جلسة واحدة . ومن المهم أن تدرك وطفلك أنَّه ليست هناك إجابة نموذجية أو إجابة خاطئة ؛ فهو ليس

اختباراً في الأساس. ولكن يمكن لهذا المقياس أن يكشف نمط التعلم المفضَّل ومن ثمَّ تهيئة المناخ الأمثل لتحقيق التميُّز المنشود.

بعد الانتهاء من الاستطلاع قارن النتائج في كلِّ فئةٍ على حدة بتحليل النتائج الملحق بها. ويا حبَّذا لو تُشارِك مدرسته هذه النتائج فبهذه الطريقة ستصبح أنت أيضاً جزءاً من تميُّز طفلك في مجاله ونطاقه الإبداعي الخاص عبر توفير الظروف المثلى لتطوير نتائجه وزيادة فاعليَّته وإبراز تميُّزه.

«حين تدرك أنماط التعلم المفضَّلة لطفلك وتستكشف مواطن قوَّته ونقاط ضعفه، عندها فقط تستطيع أن تضعه على أولى درجات التميُّز».

نموذج قياس نمط التَعلُّم		
	نعم	لا
1. بيئة التعلُّم		
أ. الصوت		
1 ـ أطالع دروسي على أفضل نحو في البيئات الهادئة		
2 ـ يمكنني العمل مع قدرٍ قليلٍ من الضوضاء		
3 ـ يمكنني أن أتجاهل مصادر الإزعاج وأنا أعمل وأذاكر		
4 ـ تحول الضوضاء دون قدرتي على التركيز التام		
5 ـ أحبِّذ الدراسة وأنا أسمع موسيقى هادئة		
6 ـ يمكنني العمل مع سماع أيِّ نوعٍ من الموسيقى		
7 ـ أحبِّذ الدراسة رغم دويّ الموسيقى الصاخبة		
8 ـ أجد صعوبةً في التركيز بوجود أي نوع من الموسيقى		
9 ـ يمكنني التركيز أفضل إذا تحدَّث من حولي بهدوء شديد		
10 ـ يمكنني التركيز بينما يتحدَّث الكثيرون من حولي		

11 ـ حين أبدأ المطالعة أحجب كل الأصوات المشتِّتة من حولي		
12 ـ أجد صعوبةً في التركيز وأنا أسمع الراديو أو التلفاز		
13 ـ تفقدني الضوضاء القدرة على التركيز		
14 ـ الموسيقى الصاخبة فقط تفقدني القدرة على التركيز		

تحليل النتائج: إن كانت الإجابة «بنعم» على العبارات 1، 4، 8، 12، 13، 14 ـ أو على أربع منها فأكثر ـ فإنَّ ابنك من محبِّذي العمل في البيئة الهادئة. وإذا كانت الإجابة «بنعم» عن أربع أو أكثر من العبارات 2، 3، 5، 6، 7، 9، 10 فإنَّ الضوضاء تعتبر عاملاً في تركيز وعمل طفلك. أمَّا إن كانت إجابته «بنعم» عن أغلب العبارات الواردة في هذا القسم، فليست هناك أفضلية لأنه يستطيع أن يؤدِّي في البيئتين: الهادئة والصاخبة.

نموذج استطلاع نمط التَعلُّم

	نعم	لا
ب. الإضاءة		
1 ـ أفضِّل الدراسة في الأضواء الساطعة		
2 ـ أفضِّل الدراسة في الأضواء الخافتة		
3 ـ أعشق القراءة في الأماكن المفتوحة		
4 ـ لا أستطيع العمل لوقتٍ طويلٍ في الإضاءة الخافتة		
5 ـ أضيء كل مصابيح الإنارة عندما أطالع دروسي		
6 ـ أحبِّذ القراءة في الأضواء الخافتة		
7 ـ أُفَضِّل أن أطالع دروسي على ضوء مصباحٍ واحدٍ		

تحليل النتائج: إن كانت الإجابة «بنعم» عن العبارات 1، 3، 4، 5، فإنَّه من هواة الأضواء الساطعة والمبهجة. وإن كانت إجابته «بنعم» عن العبارات 2، 6، 7، فهو يحبِّذ العمل في الضوء الخافت. أمَّا إن أجاب بنعم أو لا بالتساوي عن جميع العبارات، فليس هناك أفضلية بعينها.

نموذج قياس نمط التعلم		
	نعم	لا
ج . **مكان ووضعية الجلوس**		
1 ـ أفضِّل الجلوس على الأرض وأنا أراجع دروسي		
2 ـ أرتاح للجلوس على مكتب أو الجلوس على أريكة مريحة		
3 ـ إن لم أجلس مستقيماً على مقعدي فسوف يغلبني النعاس		
4 ـ من الصعب أن أراجع دروسي في المدرسة		
5 ـ أفضِّل إنجاز كل واجباتي المدرسية في المنزل		
6 ـ أستعد للامتحانات وأراجع المناهج في المنزل		
7 ـ أفضِّل الانتهاء من كل واجباتي في المدرسة		
8 ـ أجد صعوبةً في مراجعة دروسي وواجباتي داخل المنزل		
9 ـ أستمتع بالمذاكرة في المكتبة حيث الهدوء والتركيز 10 ـ أستجمع تركيزي وأراجع دروسي في أي مكان		
11 ـ أراجع دروسي في السرير ولا يداهمني النعاس		
12 ـ أستمتع بالمذاكرة وأنا أجلس على الأرض		
13 ـ لا فرق لدي بين أن أجلس على الأرض أو أستند إلى مكتب		
14 ـ أحمل كتابي المدرسي وبعض المسائل الصعبة معي إلى الحمام		

تحليل النتائج: إن جاءت الإجابات «بنعم» عن العبارات 3، 7، 9، 14، فهو يفضل وضعيات المذاكرة التقليدية والرسمية. أمَّا إن كانت الإجابات «بنعم» عن بعض أو كلِّ العبارات 1، 2، 4، 10، 11، 12، و 14، فهو يفضل الوضعيات غير التقليدية. وإذا كانت إجابته عن العبارتين 10 و 13 «بنعم»، فبإمكانه العمل في كلتا البيئتين وليس لديه أفضلية محددة. لاحظ إجابات طفلك عن العبارات 5، 6، 8، 13، فإن كانت بالإيجاب، فهو من محبِّذي العمل المنزلي، وعليك أن تهيئ له بيئة الدراسة والعمل المفضَّلة.

توظيف البيئة المحيطة

من واجبنا كآباء أن نوفِّر لأبنائنا كلَّ سبل الراحة التي تمهِّد لهم طريق التميُّز ـ سواء في المنزل أو المدرسة. طوِّر إدراك طفلك واستجابته للمؤثِّرات الخارجية: الصوت والضوء ووضعية الاستلقاء، مستثمراً ميوله وتفضيلاته الشخصية في تهيئة المُناخ الأمثل لإبراز مهاراته وقدراته الدفينة. لقد بدأت مدارس كثيرة في توفير البيئتين، التقليدية وغير التقليدية داخل الفصول لتلائم احتياجات الطلاب المتباينة، حيث يختار كلُّ طالب ما يناسبه. ومن خلال التجارب المتعدِّدة اتضح أنَّ الطلاب الشموليين يميلون إلى التفكير والعمل رغم وجود الأصوات العالية، والأضواء الخافتة، ووضعيات الجلوس غير التقليدية. أمَّا المحلِّلون فهم على العكس من الشموليين. وهذا التباين لا يعني أفضلية فئة على أخرى، فربما تتساوى القدرات الابتكارية والتحصيلية طالما توفَّرت البيئة الملائمة لكل نمط. ومن هذا المنطلق علينا أن نتمتَّع بالمرونة الكافية لنلبِّي احتياجات أبنائنا حتَّى وإن بدت غير منطقية، وأن نتخلَّص من أساليب التهديد والإجبار.

نموذج استطلاع نمط التعلم		
	نعم	لا
2. التفضيلات العاطفية		
أ . التحفُّز للأداء المدرسي		
1 ـ أفتخر بنفسي حين أحقِّق أفضل النتائج الدراسية		
2 ـ ينتابني شعور بالفخر حين أسعد والديَّ بأدائي المدرسي المشرف		
3 ـ يتباهى مُعلِّميَّ بإنجازاتي الاستثنائية		
4 ـ يفتخر والداي بالتقارير المدرسية التي تؤكد تفوقي		

5 ـ يفتخر والداي بأدائي المدرسي المتميِّز		
6 ـ أحبُّ أن أكون مصدر فخرٍ لكلٍّ من حولي		
7 ـ أخجل من نفسي حين تقلُّ درجاتي عن المعتاد		
8 ـ لا تهمني إنجازاتي المدرسية مثل إنجازاتي العامة والعملية		
9 ـ كم يسعدني رضا معلِّمي عن أدائي المدرسي		
10 ـ لا أحد على الإطلاق يكترث بأدائي المدرسي		
11 ـ لا يهتم لأمري أحد غير معلمي يهتمُّ لأمري		
12 ـ والدتي وحدها تهتمُّ وتتابع تطوُّر أدائي المدرسي		
13 ـ والدي وحده يهتمُّ ويتابع تطوُّر أدائي المدرسي		
14 ـ يهتمُّ معلِّمي بالدرجات التي أحرزها		
15 ـ هناك من يهتمون بالدرجات التي أحرزها في الاختبارات		
16 ـ أرغب في تحصيل أعلى الدرجات إرضاءً لنفسي فحسب		
17 ـ تغمرني سعادة عارمة حين أحقِّق أهدافي المدرسية		
18 ـ حين تنخفض درجاتي عن المستوى المعتاد، تنخفض معنوياتي وجهودي		
19 ـ أشعر بالسعادة حين أرتقي إلى المستوى الدراسي المنشود		
20 ـ لديَّ الكثير من الاهتمامات التي تفوق رغبتي في الذهاب إلى المدرسة		
21 ـ لديَّ شغف أصيل تجاه تعلُّم أشياء فريدة واكتساب خبرات جديدة		
22 ـ يؤهِّلني التعليم الجيِّد للحصول على وظيفة مرموقة		

تحليل النتائج: توحي الإجابات الموجبة عن العبارات 1، 16، 17، 19، 21، 22 بأنَّ طفلك ينتمي إلى فئة الطلاب ذوي «التحفيز الذاتي». أمَّا الإجابات الموجبة عن العبارات 2، 4، 5، 6، 7، 12، 13، 15، فتشير إلى أنَّه من محبِّذي «التحفيز الأبوي». بالمقابل، ينتمي طفلك إلى فئة «التحفيز المدرسي» إن جاءت إجابته موجبة عن العبارات 3، 6، 7، 9، 11، 14، 15. وإن أجاب بنعم عن العبارات 8، 10، 18، 20، فإنَّه غير متحفِّز على الإطلاق تجاه التعلم والأداء المدرسي.

حفِّز طفلك وحرِّك دوافعه

يصل تحفُّز الأبناء إلى عنان السماء حين يمارسون ما يحبُّون وبالطريقة التي يريدون. وبمجرَّد أن يلمسوا التقدُّم التدريجي تجاه أهدافهم، يتولَّد لديهم شغفٌ أصيلٌ وراسخٌ تجاه ما يقومون به. ومن بين العديد من الاهتمامات التي يزاولها الطفل وحدها تلك التي تلامس روحه وتشبع فضوله وتوظِّف إمكاناته فهي تستمرُّ إلى ما لا نهاية وتلازمه حتَّى نهاية العمر. أي إنَّ اختيار هذه الاهتمامات والتفضيلات مسؤولية يتحمَّلها الطفل بنفسه من دون أن ينوب عنه أحد. عرِّض طفلك للكثير من المواقف والخبرات الجديدة التي من شأنها أن تبرز إمكاناته، وتحثَّه على ملاحقة كل ما يثير اهتماماته ـ من دون أن تتدخَّل أو تؤثِّر في اختياراته. أي إنَّ دورك يتلخَّص في دفعه إلى خوض تجارب جديدة وغير تقليدية وترك الخيار الأخير له. بعض الأبناء يستمدُّون تحفيزهم من الآباء فحسب - «التحفيز الأبوي» ـ فتجدهم في سبيل إرضاء آبائهم ينخرطون في ممارسات لا يكترثون لها. فلا عجب إذن أن يندثر كثير من المواهب المتميِّزة قبل أن ترى النور بفضل التربية المتعنِّتة والتدخُّل الأبوي المفرط. فإن كنت تنشد لطفلك التميُّز امنحه الحرية الكافية لاتخاذ قراراته واكتشاف مصادر تحفيزه النابعة من مواطن قوته.

نموذج استطلاع نمط التعلم		
	نعم	لا
ب . تحمُّل المسؤولية		
1 ـ أعتقد أنَّني شخص مسؤول		
2 ـ كثيراً ما يخبرني الناس بأنَّني شخص مسؤول		
3 ـ اعتدت أن أوفي بعهدي وأنفِّذ وعدي		

4 ـ يراني الناس شخصاً ملتزماً بوعودي		
5 ـ أحرص على الوفاء بالوعود التي أبرمها معظم الوقت		
6 ـ أحتاج لمن يذكرني دائما بالواجبات والالتزامات التي تقع على عاتقي		
7 ـ أحرص على تنفيذ الأوامر التي يُمليها عليَّ معلمي		
8 ـ كثيراً ما أنسى واجباتي والتزاماتي تجاه الآخرين		
9 ـ قلَّما أغفل عن وعودي والتزاماتي تجاه الآخرين		
10 ـ أحتاج لمن يوجهني ويذكرني بالتعليمات التي يجب أن أنفِّذها.		
11 ـ أنفِّذ المهمَّات المسندة إليَّ من تلقاء نفسي وفي الوقت المحدَّد		
12 ـ أرى أنَّه من الضروري أن يفي كلُّ إنسان بوعده حتَّى تستقيم الحياة		
13 ـ قلَّما أنفِّذ المهمَّات المسندة إليَّ طالما لم يذكرني بها أحد		
تحليل النتائج: تشير الإجابة الموجبة عن العبارات 1، 2، 3، 4، 5، 7، 9، 11، 12 إلى أنَّ طفلك شخص مسؤول وجدير بتحمُّل المسؤولية والوفاء بالوعود. أمَّا الإجابات الموجبة عن العبارات 6، 8، 10، 13 فتوحي بأنَّه ليس مسؤولاً بالقدر الكافي		

نموذج استطلاع نمط التعلم		
	نعم	**لا**
ج . الاستقلالية		
1 ـ أحبُّ أن يلقنني الآخرون ما ينبغي عليَّ فعله		
2 ـ أحبُّ أن أقوم بالأشياء على طريقتي الخاصة		
3 ـ أفضِّل أن أُمنَح حق الاختيار بين أكثر من طريقة		

4 ـ أحبُّ أن أستكشف الأمور بنفسي ومن دون تدخُّل أو مساعدة أحد		
5 ـ أفضِّل أن يُبين لي الآخرون الطريقة المثلى لإنجاز الأمور		
6 ـ أعمل على نحو أفضل عندما أطمئنُّ لوجود من يراجع ويفحص عملي		
7 ـ أبذل قصارى جهدي بغضِّ النظر عن تقييم ورأي الآخرين في عملي		
8 ـ أتقاعس عن أداء واجبي على أفضل وجه ما دام لن يخضع للتقييم والمراجعة		
9 ـ أفضِّل التعليمات الصارمة والمحدَّدة والواضحة عندما أبدأ أي مشروع		
تحليل النتائج: إن أجاب الطفل بنعم عن معظم أو كلِّ العبارات 1، 5، 6، 8، 9، فإنَّه يحبِّذ العمل في بيئة خاضعة للمراقبة والإشراف التام. أمَّا إن أجاب بنعم عن العبارات 2، 3، 4، 7، فهو من هواة العمل المستقلِّ والتخطيط الذاتي.		

تحفيز الاستقلالية وتعزيز المسؤولية

عندما نريد مساعدة أبنائنا على اكتشاف وتطوير قدراتهم الكامنة وتنمية مهارات البحث والشغف في نفوسهم، فإن الاستراتيجيات التالية ستغرس فيهم بذور تحمُّل المسؤولية وتشحذ استقلاليتهم:

- أسند لطفلك بعض المهمات والمسؤوليات بشكل دوري؛ كالمساهمة في الأعمال المنزلية بما في ذلك تنظيف الغرف وغسل الصحون وتشذيب الحديقة. أشد بإنجازاته ومحاولاته حتَّى وإن لم تسر الأمور على النحو المطلوب وقدِّم له العون كلما احتاجه.

- ضع جدولاً روتينياً منتظماً للعادات اليومية؛ كمواعيد تناول الطعام،

والنوم واللعب والترفيه. فالعمل وفق نظام ممنهج منذ الصغر يُمكِّنهم من تخطيط وتنظيم وقتهم وتقسيم يومهم بشكل مثمر وفعَّال بين الأنشطة المختلفة.

- استطلع آراءهم ووجهات نظرهم في أكثر من مجال. تقبَّل الآراء المعارضة بصدر رحب واستعلم عن سبب تبنِّيهم لها من الأساس: «ما الذي دفعك إلى هذا الاعتقاد؟» أنصت لإجابته بحرص شديد.
- اجذب اهتمامهم ووزِّع وقتهم بين أكثر من نشاط كالقراءة والرياضة والموسيقى والرسم وغيرها من الاهتمامات التي تحفِّز الإبداع.
- راقب تقدُّمهم عن كثب. تردَّد على مدارسهم من حين إلى آخر، وتجاذب أطراف الحديث مع معلِّميهم، وشارك في الاجتماعات والندوات المدرسية بشكل منتظم. الفت انتباه هيئة التدريس والإدارة ـ إن تطلَّب الأمر ـ إلى أهمية الأنماط التعليمية المختلفة ولا سيما النمط المفضَّل لطفلك. فمن الضروري التنسيق مع كلِّ الأطراف المعنيَّة حول الطريقة المثلى للتواصل مع الطفل بما يحقِّق أفضل النتائج.

نموذج استطلاع نمط التعلم		
	نعم	لا
3. الاحتياجات الاجتماعية **أ . حين تتراكم على عاتقي المهمَّات:**		
1. أفضِّل العمل على انفراد		
2. أفضِّل العمل بالتعاون مع صديقي المخلص		
3. أحبِّذ العمل بصحبة الأصدقاء		

4. أحبِّذ العمل بصحبة ثلة من زملاء الفصل		
5. أفضِّل أن أستشير وأعمل مع الكبار ذوي الخبرة		
6. ربَّما أعمل مع أحد الأصدقاء ولكن بوجود خبير يشرف ويقدم النصح		
7. ربَّما أعمل مع بعض الأصدقاء ولكن بوجود خبير يقدم النصح		
8. أطمئنُّ بوجود الكبار على مقربة سواء كنت أعمل بمفردي أو بصحبة صديق		
9. أبغض تدخُّل الكبار في أموري الخاصة وأفضِّل الانتهاء منها بمفردي		
10. أفضل الأعمال هي التي أنفِّذها مع مشرف أو بمساعدة خبير		
تحليل النتائج: استخدم الجدول التالي لتحدِّد التفضيلات الاجتماعية لطفلك سواء كانت عملاً فردياً، أو ضمن جماعات متقاربة في العمر، أو مع الكبار، أو عدم وجود أفضليَّة بعينها. فالطفل الذي يجيب «بنعم» عن العبارتين 1 و 8 ـ على سبيل المثال ـ هو من هواة العمل الفردي.		

العمل الفردي	زميل واحد	زميلان	أكثر من زميلين	صحبة البالغين	صحبة الزملاء والبالغين
1	2	3	4	5	6
8	8	9	9	10	7
–	–	–	–	–	8

التجاوب مع الاحتياجات الاجتماعية للطفل

تجنَّب التكهُّنات المبكِّرة حول تفضيلات طفلك الاجتماعية. فبذور التميُّز موجودة لدى كل الأطفال، إلا أنَّها لا تنمو وتزدهر إلا في بيئة اجتماعية

صحية ومحفِّزة وآمنة. قد تواجهك بعض الصعوبات إن كان لديك أكثر من طفل بأكثر من أفضليَّة، وفي هذه الحالة لا بدَّ أن تتحلَّى بالمرونة الكافية لتنَظِّم حياة كلٍّ منهم كما يحلو له. أتِح لهم فرصة العمل بشكل فردي وضمن جماعات وبصحبة البالغين إلى أن تكتشف دائرة الأمان الخاصة بكلٍّ منهم. وأياً ما كانت الطريقة المفضَّلة، فتَبَنَّها ـ ولو لبعض الوقت ـ للتأكُّد من تحقيقها النتائج المرجوَّة.

نموذج استطلاع نمط التعلم		
	نعم	**لا**
4. الاحتياجات النفسية		
أ. المهارات الإدراكية		
عندما أرغب في تعلُّم شيء جديد، أفضِّل تعلُّمه عن طريق:		
1. قراءة الكتب والمجلات		
2. الاستماع إلى تسجيلات أو أسطوانة		
3. الاستماع إلى مقاطع صوتية فقط		
4. مشاهدة مقاطع فيديو		
5. مشاهدة فيلم ذي صلة بالموضوع		
6. تأمُّل بعض الصور والاستعانة بمن يشرحها ويوضِّحها		
7. طلب الاستشارة من معلِّمي		
8. ممارسة بعض الألعاب ذات الصلة		
9. التوجُّه إلى المتخصصين وإجراء أبحاث وافية		
10. الاستعانة بذوي الخبرة		
من هواياتي المفضَّلة:		
11. مطالعة الكتب والمجلات والصحف		

12. مشاهدة الأفلام		
13. الاستماع إلى التسجيلات الصوتية		
14. تسجيل المقاطع الصوتية ومقاطع الفيديو		
15. الرسم والتلوين		
16. تصفُّح الصور		
17. ممارسة الألعاب المختلفة		
18. تجاذب أطراف الحديث مع مختلف الشخصيات		
19. الاستماع إلى محادثات الآخرين		
20. الاستماع إلى المذياع		
21. مشاهدة التلفاز		
22. الخروج في رحلات مع الأصدقاء		
23. تعلُّم الحرف والمهارات الجديدة		
24. المذاكرة مع الأصدقاء		
25. تركيب وبناء الأشياء		
26. إجراء التجارب		
27. التقاط الصور أو تسجيل مقاطع فيديو مصغَّرة		
28. استخدام الطابعات وأجهزة الحاسوب وغيرها من الأدوات		
29. التردُّد على المكتبات		
30. استخدام الأخشاب والطين في صياغة أشكال متنوِّعة		
31. تشكيل القوالب والأجسام المختلفة		
تحليل النتائج: لاحظ إجابات طفلك عن العبارات السابقة وقارنها بالجدول التالي لتكتشف نمطه الإدراكي المفضَّل.		

سمعي	بصري	حسي	حركي
2	1	8	8
3	4	–	9
5	5	15	–
6	6	17	–
7	7	23	14
–	8	25	17
–	9	27	22
–	10	29	25
–	–	30	26
–	–	31	27
13	–	–	–
18	–	–	–
19	12	–	–
20	16	–	–
24	21	–	–
–	29	–	–

استراتيجيات استثنائية للتفاعل مع الأنماط الإدراكية

يتطلَّب كلُّ واحدٍ من الأنماط الإدراكية الأربعة أسلوباً خاصاً في التعامل يميزه عما سواه. وبعد أن أزلت النقاب عن نمط طفلك المفضَّل، إليك بعض الاستراتيجيات التي تساعدك على التواصل مع طفلك وفق نمطه الخاص:

- **النمط البصري**: اطلب من طفلك أن يستفسر من معلِّمه كلَّ يومٍ عن الدرس المزمع تناوله في اليوم التالي بحيث يتسنَّى له مطالعتهُ في المنزل وتدوين الملاحظات الضرورية كي تُختزن المعلومات في ذاكرته البصرية. شجع ابنك على تدوين الملاحظات في هيئة صور أو رموز كلما تعرَّض المعلِّم لأيِّ درسٍ أو معلومةٍ جديدةٍ داخل الفصل.

- **النَّمط السمعي**: شجِّع طفلك على أن «ينصت» لمعلمه بكلِّ جوارحه وأن يؤجِّل تدوين الملاحظات المكتوبة لحين الرجوع إلى المنزل. وفي المنزل ساعده على قراءة الدروس والمعلومات بصوت جليٍّ أو تسجيلها بصوته على أحد الوسائط وتشغيلها مراراً إلى أن يختزنها عقله.

- **النمط الحسي**: ساعد طفلك في تحويل المعلومات المهمَّة إلى عناصر ملموسة ومحسوسة مثل الخرائط والرسومات وما شابه ذلك. بعد الاطلاع على الرسومات يتسنَّى للطفل أن يقرأ ملخصاً مختصراً للدرس المنشود ثمَّ يدوِّن الملاحظات الضرورية بشكل بياني أو مكتوب.

- **النمط الحركي**: شجِّع طفلك على التحرُّك ذهاباً وإياباً، أو التأرجح في مكانه لدى تعرُّضه لمعلومات معقَّدة أو خبرات جديدة ـ سواء تعرَّض لها عن طريق القراءة أو الاستماع أو التعامل مع العناصر الحسية أو حتَّى عند مجرَّد التفكير بموضوع ما. وهنا تبرز أهمية التنسيق مع المعلِّمين كي يتقبَّلوا هذه السلوكيات باعتبارها جزءاً لا يتجزَّأ من عملية التعلُّم وتخزين المعلومات. فالحركة هي العنصر الأهم للأطفال ذوي النمط الحركي.

نموذج استطلاع نمط التعلم		
	نعم	لا
ب . التنقُّل وعدم الثبات		
1. أتنقَّل أثناء العمل والدراسة من غرفة إلى أخرى لتناول بعض الطعام أو المشروبات ثمَّ أعود للعمل		
2. ألازم مكتبي إلى أن أنتهي من واجباتي ثمَّ أتحرك بعد ذلك		
3. من الصعب أن ألتزم بمكان واحد لفترة طويلة دون حراك		
4. أُبدل وضع ومكان جلوسي أثناء المذاكرة كي لا يعتريني الملل		
5. ألتزم بمكان واحد من دون حراك لفترة طويلة		
6. أغيِّر وضعي وجلوسي على المقعد وفي أكثر من اتجاه		
7. أعمل بشكل أفضل حين آخذ استراحات قصيرة بين الحين والآخر		
8. أفضِّل أن أنتهي من عملي أولاً ثمَّ أبدأ في التحرُّك وتغيير النشاط		
9. أفضِّل العمل لفترات قصيرة ثمَّ الحصول على قسط من الراحة قبل معاودة العمل		
10. أواصل العمل على نفس المهمَّة بلا انقطاع حتى أنتهي منها تماماً		
11. أؤجِّل عملي في اللحظة الأخيرة وقد أتعرَّض لضغط شديد		
12. أنجز أعمالي ومشروعاتي وفق جدول زمني يؤهِّلني للانتهاء منها في الوقت المحدَّد دون التعرُّض لأيّ ضغوط.		
13. أستمتع بإنجاز أعمالي بمفردي لا سيما إن كنت أتقنها		
تحليل النتائج: إن كانت إجابة طفلك موجبة عن معظم أو كلِّ العبارات 1، 3، 4، 6، 7، 9، 12، فهو يفضِّل العمل في بيئات متحرِّرة تسهل فيها الحركة. فإن كان من محبِّذي العمل لفترات طويلة على مهمَّة بعينها، فعلى الأرجح ستكون إجابته بنعم عن معظم العبارات 2، 5، 8، 10، 11، 13. وإذا تباينت إجاباته بالتساوي بين النفي والإيجاب على كلا العمودين، فليس له أفضلية بعينها.		

التنقل والحركة مقابل الثبات

قد يعبِّر الأبناء من محبِّذي الحركة والتنقُّل عن رغباتهم بشكل شفهي أو يمارسون سلوكاً مرتبطاً بهذه الأفضلية من دون استئذان. في كلتا الحالتين أَتِح لطفلك المجال ليتصرَّف بالشكل الذي يراه مناسباً ومحفِّزاً لأدائه ـ ولكن ضمن النطاق المسموح به. تخلَّص من أساليب التربية النمطية التي تفرض على الطفل أن «يتجمَّد» في مكانه ساكناً بلا حراك لحين الانتهاء من واجباته ودروسه. حرِّره من القيود التي تَحَجِّم إمكاناته وتحبط محاولاته قبل أن ترى النور. أطلق العنان لإمكاناته الكامنة لأن التحكُّم المفرط يؤدي إلى الفشل؛ فهل هذا ما تريده حقاً؟!

التحيُّز .. أكبر عقبات التميُّز

غالباً ما نتحيَّز نحن الآباء لما هو تقليدي وقديم. فتجدنا نتشبَّث بالقيم والاستراتيجيات التي تربينا عليها دون اهتمام بالفروق الجوهرية بين الأجيال وبالتقدُّم العلمي والتقني الذي تربَّى عليه أبناؤنا. علينا أن نتخلَّى عن الأساليب التربوية «منتهية الصلاحية» ونتبنَّى أدواتِ وأفكارِ العصر الحديث، التي تقدم ما لم يُتَح لآبائنا وأجدادنا، وأهم مؤشر أو مقياس يمكننا أخذه بعين الاعتبار ونحن نربي أبناءنا هو: نفسيَّة الطفل.

العمر النفسي

كلنا نرغب في تنشئة جيل من المتميِّزين والاستثنائيين؛ ولذا علينا أن نتخلَّى عن التحيُّز ونتَحلَّى بالواقعية. لا تتوقَّع ـ مثلاً ـ أن يتميَّز طفلك في جميع المجالات وأن ينجح في كل المحاولات. أَتِح له الفرصة ليطوِّر إمكاناته وفقاً لتفضيلاته، وستجد بذرةَ التميُّز تنمو في اتجاهات بعينها أكثر من

غيرها. هذا هو موطن تميُّزه ومجاله الإبداعي ونطاقه الابتكاري. ودائماً يختلف عمر الطفل الرقمي أو السنوي عن عمره النفسي والعاطفي والجسدي. وليس في هذا العالم طفل مثالي أو إنسان كامل يمكنه أن يجيد في كل شيء ويبدع في كل صناعة. فالتميز يعني التفرد، والتفرد هو الاختلاف. أما التشابه والتماثل فهو الوقوع والمكوث في شَرَك العادي واللاتميُّز.

وإيَّاك والمقارنات؛ فأقصر طريق للفشل هو مقارنة الطفل بغيره. في المقارنة ظلمٌ للطرفين وهي تُحيل التميُّز إلى «عبء» يؤرِّق الكبير قبل الصغير، فليس هناك من يستطيع أو حتى يحتاج لأن يكون «الأفضل دائماً». اكتشف مواطن قوَّة أبنائك ووجِّههُم نحو تمتينها وتشغيلها، فلكل إنسان نقاط تميُّز تُفَرّدُه عمَّن سواه وتعلي من شأنه ولا تقلِّل من شأن الآخرين. شجِّع محاولاته وامتدح إنجازاته وغُضَّ الطَّرَف ـ ما استطعت ـ عن إخفاقاته. وتذكَّر أنَّ التميُّز لا يأتي على طبق من ذهب؛ فهو وليد الجهد والوقت والكفاح؛ من جانب الطفل وجانبك أيضاً. استمتع بكلِّ لحظة تقضيها مع طفلك واحترمه كما هو وبما هو عليه؛ فليس ممكناً ولا محموداً أن يُشْبِهَ أيٌّ منا أحداً سواه.



تهذيب بلا تأنيب

المنهج المتكامل لتنشئة الأبناء وتنمية عقولهم

تأليف:

دانيال جيه. سيجل

تينا باين بريسون





تشجيع التعاون لبناء عقول الأبناء

هل سبق أن سألت نفسك بعد أحد المواقف المؤلمة التي مررت بها مع أطفالك ألم يكن بإمكاني أن أتصرَّف بطريقةٍ أفضل؟ كيف يمكنني التأثير في أبنائي كوالدٍ ومربٍّ وقائدٍ دون تهديدٍ أو وعيد؟ ألا يمكنني تهذيبهم بهدوء بدلاً من أن أخلق مزيداً من الفوضى؟».

يمكننا جميعاً الحَدُّ من السلوكيَّات السلبية لأبنائنا إذا ما ركَّزنا على تعزيز علاقاتنا بهم. هذا يعني أن يبقى هدفُنا الدائم توطيد علاقتنا بأبنائنا لكي نؤثِّر ونغَيِّر، بدلاً من أن نغضب ونُدَمِّر. فالتهذيب ونقل السلوك بالقدوة لا يتحقَّق بالصراخ والعنف، وإنَّما بأساليب تؤدِّي إلى تعزيز العلاقات والثقة وتقليل الدراما ووتيرة الصراعات، فكلمة «التهذيب» في اللغة العربية تعني «الإصلاح». فتهذيب الناشئة هي تربيتها وإصلاحها؛ وهذَّب الأبُ طفلَه:

ربَّاه تربيةً صالحةً وطهَّر أخلاقه ممَّا يعيبها. ورغم وضوح هذه المعاني فإنَّ معظم الناس يخلطون بين العقاب والإصلاح، وبين التهذيب والتأنيب.

قد يحُدُّ العقابُ الصارمُ من السلوكيات السلبية على المدى القصير، في حين توفِّر التربية الصالحة المهارات التي تستمرُّ ثمارها وتنمو مدى الحياة، ولذا فإنَّ التَّهذيب الفعَّال يساعد أطفالنا على الإحساس بقيمة التحكُّم في العواطف والسيطرة على الانفعالات ومراعاة مشاعر الآخرين، والتفكير في العواقب قبل التصرُّف واتخاذ القرار، فعندما نهذِّبهم فإنَّنا نساعدهم على تنمية عقولهم ليصبحوا من أفضل الأصدقاء والأبناء؛ وهكذا يصبحون ـ عندما يكبرون ـ من أفضل الآباء.

أهداف التَّهذيب الرَّشيد

يرمي التَّهذيب الفعَّال إلى تحقيق هدفين أساسيَّين:

- الأوَّل هو أن نغرس في أطفالنا روح التعاون ليقوموا بفعل الشيء الصحيح. فعندما يكون طفلنا عنيداً ويرفض القيام بواجباته المدرسية، يكون كلُّ ما نريده هو أن يتعاون ويسمع ليستجيب. ويكون الهدف الوحيد بالنسبة إلى كثيرٍ من الآباء هو الحصول على استجابة فورية من أبنائهم، ولهذا فإنَّ أكثر ما نسمعه من الآباء هو إصدار الأوامر وإقرار النواهي وهم يستخدمون عبارات مثل: «توقَّف عن هذا الآن» أو «لأنِّي قلت ذلك».

- الهدف الثاني طويل المدى ويركِّز على توجيه أطفالنا بأساليب تنمِّي القدرات ومهارات التعامل مع المواقف الصعبة مثل: الإحباطات والصدمات العاطفية التي قد تجعلهم يفقدون السيطرة على أنفسهم؛

فهذه المهارات الداخلية أساسية ولا تقلُّ أهمية عن السلوك الفوري والاستجابات التلقائية.

منطق التهذيب المتكامل

يتمحور الهدف الأساسي للتهذيب حول تنمية مهارات ضبط النفس وتوجيه البوصلة الأخلاقية، ليصبح أبناؤنا ثاقبي الفكر ويقظي الضمير ولا سيما عندما يتصرَّفون بمفردهم، وهذا ما نسمِّيه «منطق التهذيب المتكامل»؛ حيث نركِّز على الدروس الخارجية ذات الأثر الفوري والدروس الداخلية ذات الأثر البعيد. وعندما يتلقَّى أطفالنا هذا النوع من التوجيه المدروس، فإنَّهم يتجهون هم أيضاً إلى استخدام قدراتهم النفسية الكامنة وقواهم العقلية المتكاملة معاً، ففي العقدين الماضيين تمكَّن العلماء من رصد الآليات التي تميَّز بها العقل. فنحن نعرف الآن أنَّه لمساعدة الطفل على تطوير شخصيَّته على أكمل وجه، يجب أن نساعده في إنشاء موصِّلات عقلية تنمِّي المهارات التي تؤدي إلى بناء علاقاتٍ أفضل وصحَّة عقلية أسلم، وحياة ذات معنى. فنتيجة الكلمات التي نستخدمها والإجراءات التي نتَّخِذها، تتغيَّر عقول الأطفال بالفعل وتُبنى كلَّما مرُّوا بتجارب جديدة.

وكلَّما ساعدناهم في بناء عقولهم كما يجب، قلَّ عناؤنا في الصراع من أجل تحقيق الهدف قصير المدى؛ وهو الحصول على تعاون واستجابة فورية. فتشجيع الاستجابة وتنمية عقلية التعاون هدفان رئيسان لمنهج التَّهذيب الإيجابي؛ الهادئ والفَعَّال، وبذلك تتسنَّى لنا ممارسةُ أدوارِنا كوالدين ونحن نضع العقل في الاعتبار.

تحسين طريقة التَّهذيب

عندما يواجه الأبناء صعوبةً في القيام بالتصرُّف الصحيح، يتمنَّى الآباء أن يحتووا ذلك الموقف بحكمة، ولكنَّهم كثيراً ما يستجيبون لمعظم المواقف بانفعال؛ فبدلاً من أن يرجعوا في تصرُّفاتهم من مجموعة واضحة وراسخة من المبادئ والاستراتيجيات، يلجؤون إلى محاولة السيطرة الآلية على أطفالهم دون تفكير، وقد يفقدون القدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة التي تلخِّص دورهم كوالدين. قبل الاستجابة للسلوك السلبي (مثل أن يبكي طفلك ذو الأعوام الأربعة أو يصرخ وأنت في حوار على الهاتف الجوَّال)، يمكن أن تعدَّ إلى العشرة أو إلى المائة إذا فكَّرت في سياق علمي وتربوي وطرحت الأسئلة الثلاثة التالية:

1. **لماذا تصرَّف طفلي بهذه الطريقة؟** عندما يستفزُّك صراخ ابنك يمكنك أن تفكِّر للحظة وتحاول أن تبتسم أو تهدِّئ نفسك وترفض إبداء أيِّ ردٍّ فعلٍ سريع. يمكن لتصرُّفات أولادك السلبية أن تثير فضولك أكثر من غضبك إذا تساءلت عن سلوكهم الطفولي. فعندما تتعامل مع الموقف بشيء من الفضول بدلاً من وضع الافتراضات، سيردُّك على الفور أنَّه كان يحاول جذب اهتمامك. فهذا هو السلوك الطبيعي في مثل هذه المرحلة العمرية. في الظاهر يتصرَّف الأطفال بطيشٍ لأنَّهم لا يسيطرون على عواطفهم وانفعالاتهم؛ لكنَّهم يفعلون ذلك في الواقع عندما يشعرون بالأمان وهم يعلمون أنَّهم لن يخسروا حبَّنا ودعمنا وتفهُّمنا لدوافعهم. وبعبارة أخرى: فإنَّ هذا السُّلوك الصادر عن طفلك كثيراً ما يكون دليلاً على ثقته بك وإحساسه بالأمان معك، وليس شكلاً من أشكال التمرُّد.

2. **ما العِظَة التي أريد لطفلي أن يخرج بها؟** فالعبرة ليست في استحقاقه

للعقاب، بل في اكتشاف طرق أفضل ليحصل على اهتمامك ويهدأ ويطمئنَّ بدلاً من اللجوء إلى العنف. فأنت تريده أن يدرك أنَّ الصراخ ليس تصرُّفاً سليماً، وأنَّ هناك طرقاً أفضل للتعبير عن مشاعرنا العميقة المتبادلة.

3. **كيف أعلِّمه بأفضل طريقة ممكنة؟** كثيراً ما نعاقب أطفالنا بطرق لا علاقة لها بسلوكهم السلبي، ولا تتماهى أو تتوازى مع ما يفعلون، فهم يبكون ونحن نغضب، وهم يصرخون ونحن نضرب، مما يعني أنَّ ردود أفعالنا ليست متوازنة ولا عادلة. فلأنَّنا لا نقبل أن نبكي عندما يبكون، أو نصرخ كما يصرخون فإنَّنا لا نستطيع أن نجعل العقاب من جنس العمل، ومن ثمَّ فإنَّ أفعالنا العقابية ـ حتَّى وإن كانت ضرورية ـ تصبح غير عادلة. المنطق الناضج والفكر التَّربوي الحكيم هو أن نستجيب ولا ننفعل، وأن نستغلَّ أخطاء أبنائنا لنحنَّ ونحنوَ عليهم، فعندما يبكون نحضنهم، وعندما يصرخون نَهدأ ونُهدِّئ من روعهم، وعندما يشتكون نُصغِي، وعندما يطلبون نتفاعل ونتفهَّم. والتفهُّم هنا يعني أن نستجيب لما هو مقبول، ونرفض غير المعقول.

وهكذا فإنَّ طرح هذه الأسئلة الثلاثة يُمكِّننا من نبذ فكرة السَّيطرة الآلية على أطفالنا بالتَّدريج، وكلَّما كَبُر الأطفال فإنَّ المنهجية العقلانية والمنطقية في التَّعامل تُحقِّق نتائجَ أفضل وأسرع.

دور التهذيب في بناء العقل

هناك القليل من الحقائق المعروفة عن العقل البشري والطريقة التي يمكن أن يؤثِّر بها في قراراتنا التهذيبية عندما يخطئ أطفالنا في تصرُّفاتهم، فهناك ثلاثة اكتشافات جوهرية حول العقل والتَّفكير يمكن أن نسَمِّيها «الثلاثيَّة

العقلية» وكلُّ أوصافها أو صفاتها تبدأ بحرف الميم. تكون هذه الاكتشافات ذات فوائد جمَّة عندما يتعلَّق الأمر بمساعدتنا في تهذيب السُّلوك والحدِّ من الدِّراما المصاحبة لعملية التَّهذيب تلك.

الاكتشاف الأول: العقل متغيِّر

عقل الطِّفل مثل المنزل الجديد الذي يستمرُّ لفترة طويلة تحت الإنشاء. يتكوَّن الجزء السفلي من الدِّماغ من الجذع وأجزاء أخرى، ويعدُّ أكثر بدائية وطفولية من بقيَّة الأجزاء، لأنَّه مسؤول عن العمليات العصبية والعقلية الأساسية التي تتمُّ في داخلنا مثل: المشاعر القوية والغرائز الأساسية مثل حرصنا على حماية صغارنا، إضافة إلى الوظائف الحيوية مثل التنفُّس، وتنظيم النَّوم والاستيقاظ والهضم. وهذا الجزء من الدِّماغ هو ما يجعل الطفل الصغير يُلقي بلعبته أو يقوم بعضِّ طفل آخر أو البكاء عندما لا يحصل على مبتغاه. أمَّا الجزء العلوي من الدِّماغ فهو مسؤولٌ عن التفكير الأكثر تطوراً وتعقيداً. وهو يتكوَّن من القشرة الدِّماغية، وهي المنطقة المسؤولة عن مجموعة من المهارات التي تسمح لنا بأن نعيش حياة متوازنة وهادفة، مثل: تنظيم العواطف وأداء أعضاء الجسم واتخاذ القرارات السليمة والتخطيط للغد والتعاطف مع الآخر والتمتُّع بمحاسن الأخلاق.

ما يجب أن نعرفه هنا هو أنَّ الجزء العلوي من الدِّماغ يستغرق وقتاً أطول في النمو. والواقع أنَّه لا يتكوَّن بالشكل الكامل حتَّى يبلغ الشخص منتصف العشرينيات من العمر، ولكن متى أدركنا أنَّ العقل في تغيُّر ونموٍّ مستمرَّين، فستتحوَّل في تفكيرنا إلى حيث يمكننا الاستماع إلى أطفالنا بمزيد من التفُّهم والتعاطف. فليس من العدل أيضاً افتراض أنَّ أطفالنا يتَّخِذون قراراتهم باستخدام عقول تشكَّلت وتكاملت، وأنَّهم يرون العالَم المحيطَ بهم كما نراه

نحن. بالتأكيد أنَّ عدم النُّضج والاكتمال ليس مبرراً لسوء السلوك، إلا أنَّ الحقيقة هي أنَّ الجزء العلوي من دماغ الطفل لا يعمل باستمرار، وهو الذي يمدُّه بالقيود الداخلية التي تحكم السلوك؛ ممَّا يعني أنَّه في حاجة إلى مَنْ يمدُّه بالقيود والإرشادات والأمثلة النموذجية الخارجية. ولا بدَّ لتلك القيود أن تكون مرنة ومتوازنة مع المواقف عندما تأتي من جانب الكبار لا الصغار، ومن قِبَل الآباء قَبْل الأبناء، ولذا فمن واجبك أنت أن تساعد طفلك في تطوير الجزء العلوي من دماغه من خلال مساعدته على اتخاذ القرارات التي لا يستطيع اتخاذُها وحيداً وبشكل مستقل.

الاكتشاف الثاني: العقل مرن

العقل لا يتغيَّر فحسب ـ أي إنَّه لا يتطوَّر مع مرور الوقت ـ ولكنَّه أيضاً قابل للتغيير والاستجابة والنمذجة الذكيَّة من خلال التجربة والخبرة، وهنا يؤكِّد العلماء أنَّ العقل عبارة عن مادة لدنة وقابلة للتشكيل؛ بمعنى أنَّ البنيان المادي الفعلي للدِّماغ يتغيَّر بناءً على ما يحدث لنا، فعلى سبيل المثال: عندما يتعلَّم الأطفال أساسيَّات العزف على البيانو، تتطوَّر أدمغتهم وتنمو بشكل مختلف عن أدمغة الأطفال الذين لا يفعلون ذلك، وهذا يعني أنَّ التجارب التي يتعرَّض لها أطفالنا تغيِّر من هذا العقل اللدن مع نموِّه وتطوُّره على مدار حياتهم، لأنَّه مرن ويستجيب لمؤثِّرات البيئة الخارجية.

يمكن أن تؤدِّي تجربة إيجابية مع مدرِّس الرياضيات ـ مثلاً ـ إلى ربط الموصِّلات العصبية بين الرياضيات والمتعة والإنجاز، والعكس صحيح أيضاً. وللمرونة العصبية تداعيات هائلة على ما نقوم به كآباء: فإذا كانت التجارب المتكرِّرة في الواقع تؤدِّي إلى تغيير البنيان المادي للدِّماغ، فمن المهمِّ إذاً أن نكون حذرين مع كلِّ التجارب التي نقدِّمها لأطفالنا، إذ علينا

أن نفكِّر في الأساليب التي نتعامل بها معهم، وكيف يمكننا مساعدتهم في أن يفكِّروا في تصرُّفاتهم وسلوكيَّاتهم؟ وما طبيعة الأشخاص المهمِّين الذين نقدِّمهم لهم؟ وما الأنشطة التي نريدهم أن يعتادوا ممارستها؟ فكلُّ ما يسمعونه ويستشعرونه ويرونه يؤثِّر في أدمغتهم، وبالتالي يؤثِّر في كيفية رؤيتهم لعالمهم وتفاعلهم معه.

الاكتشاف الثالث: العقل مُعقَّد

يتكوَّن العقل من أجزاء متعدِّدة ومسؤولة عن مهام مختلفة. هناك أجزاء مسؤولة عن الذاكرة، وأخرى مسؤولة عن اللغة والتعاطف، وهكذا. ويُقصد بالتركيبة المعقَّدة للعقل أنَّه عندما يستاء أطفالنا أو عندما يتصرَّفون بطريقة لا تروق لنا، يمكننا أن نتوجَّه بالتأثير في «أجزاء» مختلفة من أدمغتهم، لمختلف المناطق والأساليب الخاصَّة بوظائف العقل. فإذا فقدت السيطرة على طفلك، فأيُّ جزءٍ من أجزاء العقل تفضِّل أن توجِّه التأثير إليه؟ الجزء البدائي التفاعلي أم الجزء المتطوِّر القادر على التعامل بعقلانية ومنطق وتفهُّم؟ الجواب واضح لأنَّنا عندما نقصد التأثير الإيجابي لا بدَّ وأن نحفِّز ونحرِّك قدرات الجزء العلوي من الدِّماغ، والذي يتقبَّل الاستجابة بدلاً من تحفيز الجزء السفلي أو البدائي من الدِّماغ.

هذا يعني أنَّ الأجزاء العلوية من الدِّماغ قادرة على التواصل والتغلُّب على الأجزاء السفلية الأكثر اندفاعاً والأقل استجابةً. كما أنَّ نظام طفلك الحسي يتداخل مع لغتك الجسدية وكلماتك ويكشف عن التهديد الذي يعمل على التسوية البيولوجية للدوائر العصبية التي تتيح له التعامل مع التهديد؛ بالفرار أو الصَّمت أو بالتراجع، فتنبثق أفعاله من الجزء السفلي من الدِّماغ الذي يؤهِّله لإبداء ردِّ فعلٍ سريع بدلاً من النَّظر في البدائل بشكل أكثر تعقُّلاً.

في مثل هذه الحالات يمكنك أن تخاطب الجزء العلوي الأكثر تطوُّراً بإظهار الاحترام له والتقدير لمواقفه، وإمداده بالمزيد من التعاطف والتعامل بذهن متفتِّح مع المناقشات التي تخاطب ذلك الجزء من الدِّماغ وتشجِّع على التعاون والتأنِّي. وبهذه الطريقة يمكنك أن تُشعره بعدم وجود «أيِّ تهديد» فتهدِّئ من حدَّة تفاعل الجزء السُّفلي من الدِّماغ وهذا ما نريد جميعاً ونسعى إلى أن نعلِّمه لأولادنا.

تؤدِّي هذه الثلاثية العقلية إلى نتيجة حتمية واحدة: وهي مساعدة التهذيب الهادئ والخالي من التَّأنيب على بناء العقل، فلا يؤدِّي اتِّباع المنهج العقلي المتكامل إلى التَّهدئة من روع أطفالك خلال تعرُّضهم للمواقف المشحونة فقط، بل ويقوِّي الموصِّلات العصبية بين الجزأين العلوي والسُّفلي من الدِّماغ؛ فتؤدِّي هذه الموصِّلات بدورها إلى شحذ البصيرة وإنماء حسِّ المسؤولية، وتمكين الطفل من اتخاذ القرارات بمرونة والارتقاء بحِسِّه الأخلاقي.

دورة التَّواصل الرَّشيد

ما الذي يمكننا فعله لمساعدة أطفالنا على إدراك شعورنا بهم ووجودنا معهم أثناء وعبر مراحل التَّهذيب؟ كما هو الحال دائماً، يختلف الجواب بناءً على شخصية طفلك المتفرِّدة وأسلوبك الوالدي المتفرِّد كأبٍ أو كأم، وفي معظم الأحيان يصبُّ التواصل في عملية دورية مكوَّنة من أربعة أجزاء؛ نسمِّيها دورة التَّواصل العقلاني أو الرَّشيد.

1. **التواصل للتهدئة**: يعتبر لمس الطفل أفضل وسيلة تتواصل بها معه، مثل أن تضع يدك على ذراعه أو تضمَّه إليك، أو تربِّت على ظهره، أو تمسك بيده. فللَّمسة الحانية القدرة على نزع فتيل الغضب من

الموقف المحتدم بسرعة. والسبب هو أنَّنا عندما نشعر بأنَّ شخصاً ما يلمسنا بحبٍّ وحنان، تسري هرمونات السَّعادة في عقولنا وأجسادنا (مثل هرمون الأوكسيتوسين)، وتنخفض مستويات الضغط والتوتُّر. تعمل اللَّمسة الحانية على تهدئة الأمور وتساعدك على التواصل مع طفلك، حتَّى خلال لحظات الضغط العالي. تذكَّر أيضاً أن يبقى جسمك في وضعية لا تشكِّل ولا تعني أيَّ تهديد. ويعتبر النَّظر في مستوى أقلَّ من مستوى عين الطفل، واتخاذ الجسم لوضعية مسترخية تبعث على الهدوء من أسرع طرق التَّواصل الآمن وتؤكِّد غياب التهديد. يجب أن تتضافر كلماتُك ولغة جسدك لتعطي معنى التَّواصل والتعاطف، وكأنَّك تقول: «أنا سأهدِّئ من غضبك وأساعدك».

2. ـ **التَّواصل بفاعلية**: أي مقاومة الرَّغبة في الإنكار أو التَّقليل من شأن ما يمرُّ به أطفالنا. عندما نتواصل معهم بفاعلية ونعترف بحجم مشاعرهم، نتجنَّب قول أشياء مثل: «وما المشكلة في أن تفوتك مشاهدة المسرحية؟!»، أو «هلاَّ أرحتنا وتحلَّيت بالصمت لكي نسمع الأخبار؟!». وعادةً ما يكون التَّواصل الفعَّال سهلاً. فكلُّ ما تحتاجه هو وصف الشُّعور الظاهر لك حالياً: «لقد أحزنك هذا حقاً، أليس كذلك؟»، أو «أراك حزيناً جداً لأنَّك لم ترافقني» ويقدِّم لنا تحديد الشُّعور الذي يعتري الطفل عندما يشعر بالاستياء فائدتين كبيرتين: الأولى، هي أنَّ إحساسه بالتَّعاطف يهدِّئ الجهاز العصبي التِّلقائي لديه ويساعد على تهدئة مشاعره المحتدمة حتَّى يتمكَّن من كبح جماح رغبته في إبداء ردِّ فعل انفعالي، والثانية أنَّه يزوِّد الطفل بالمفردات العاطفية والذكاء العاطفي، حتَّى يستطيع التعرُّف بنفسه إلى ما يشعر به ويتمكَّن من وصفه وتسميته.

3. **اصمت واسمع**: عندما تنفجر عواطف أطفالنا في موقف من المواقف، نجدنا ننساق إلى حالة مستمرَّة من الحديث والكلام غير المجدي، في محاولة منَّا لجعلهم يتفهَّمون السبب الحقيقي وراء موقفنا. ولكن من غير المفيد أن تقول لطفلك: «لم يتعمَّد ذاك الطفل إيذاءك عندما ألقى بالكرة، فلا داعي للغضب». مشكلة هذا المنطق العقلاني هي أنَّ الجزء المنطقي من دماغه لا يعمل بشكلٍ كاملٍ وهو غاضب. ولذا فالأفضل أن تسمع ما يقوله طفلك ولا تفسِّر كلَّ ما تسمعه تفسيراً حرفياً. حاول أن تعرف ما يدور في نفسه وقاوم رغبتك في الدُّخول معه في جدال أو نهرِه أو الدِّفاع عن وجهة نظرك أو إخباره بالخروج من دائرة الشُّعور المحتدم التي يعيشها في تلك اللحظة، فليس هذا هو الوقت المناسب للشرح أو الوعظ، بل هو وقت الإنصات والتفهُّم والشعور المتبادل.

4. **تأمَّل فيما تسمع**: عندما يدرك طفلك أنَّك تسمع وتفهم حقاً ما يقوله فتؤيِّده قائلاً: «أفهم ما تقول؛ لقد غضبتَ حقاً عندما كسَر أخوك لعبتك»، يأتي الجزء الصعب. فأنت تريد أن تُشعِره بأنَّك متفهِّم لما مرَّ به دون التركيز على خطأ شقيقه من خلال ما سرده من أحداث، وهذا يعني ألا تساعده على ترسيخ مشاعره اللَّحظية في شكل تصوُّرات طويلة المدى فتقول: «لا ألومك على غضبك، فأنا أعلم أنَّك تحبُّ أخاك وأنَّكما كنتما تلهوان معاً، لكنَّك مستاءٌ منه الآن، أليس كذلك؟» يهدف هذا النوع من التواصل إلى التأكُّد من إدراك طفلك لفهمك لما يمرُّ به من مشاعر، فتساعده على تهدئة فوضى المشاعر المحتدمة في داخله، وبهذا ستعطيه الفرصة ليقيِّم الموقف من منظور مختلف وتذكِّره بالمتعة التي كان يشعر بها مع شقيقه، فلا يعتبر المشاعر السَّلبية والمؤقَّتة مشاعرَ دائمة.

إعادة التوجيه لليوم وللغد

إعادة التَّوجيه هي نمط استجابتنا لأطفالنا عندما يفعلون شيئاً لا نقبله أو يرفضون أن يفعلوا ما نطلبه منهم. فبعد أن أوضحنا أنماط التَّواصل مع أطفالنا، يجب أن نعرف كيف نتعامل مع الأطفال غير المتعاونين أو الانفعاليين، وإعادة توجيههم نحو استخدام الجزء العلوي من الدِّماغ حتَّى يتمكَّنوا من اتخاذ قرارات إيجابية، حتَّى تصبح هذه المهارة ردَّ فعلٍ طبيعياً لديهم مع مرور الوقت؟ هناك طريقة بسيطة للتفكير في إعادة التوجيه باستخدم مبدأين أساسيين. استخدم هذه الطريقة كإطار تنظيمي يساعدك في التركيز على ما هو مهمٌّ عندما يحين الوقت.

المبدأ الأول: انتظر حتَّى يصبح طفلك مستعداً

بمجرد أن تقترب من طفلك ويصبح مستعداً للاستماع إليك، يكون قد حان الوقت لإعادة توجيه سلوكه، ولكن ليس قبل ذلك. يعتقد معظم الآباء أنَّ توجيه الطفل عندما يسيء التصرُّف على الفور هو أفضل وسيلة لإعادة التوجيه. وهذا خطأٌ بيِّنٌ لأنَّ سوء السلوك يحدث ببساطة عندما لا يكون الطفل قادراً على تنظيم مشاعره الفيَّاضَة، وهذا يعني أنَّ الجزء العلوي من دماغه قد توقَّف عن العمل بالتَّزامن مع وظائفه. ولذا نرى أن تتمَّ معالجة المسألة السلوكية فقط عندما يكون عقل طفلك في حالة من الهدوء تسمح بالاستقبال والتواصل ـ حتَّى لو تطلَّب ذلك الانتظار لبعض الوقت. قل له: «انتظر حتَّى نهدأ ونتمكَّن من التحدُّث والاستماع بعضنا إلى بعض. سنجلس بعد قليل ونناقش الأمر».

المبدأ الثاني: تمَسَّك بموقفك من دون تعَنُّت

يعني الثبات على الموقف أنَّنا ننطلق من فلسفة موثوقة ومتَّسِقة حتَّى يعي

أطفالنا ما نتوقَّعه منهم، وما يجب أن يتوقَّعوه منَّا، في حين أنَّ التعنُّت يعني التَّشبُّث الذي لا يتزعزع أبداً عن القواعد التي وضعناها، من دون التفكير المتمعِّن فيها في بعض الأحيان، ومن دون تغييرها في الوقت الذي تستمرُّ فيه عقول أطفالنا في التطوُّر. يعتبر الثبات على الموقف أمراً بالغ الأهمية عندما يتعلَّق الأمر بتهذيب أطفالنا، ولكن يضع بعض الآباء والأمهات لذلك المبدأ أولوية عالية حتَّى يتحوَّل إلى تعنُّت وتسَلُّط وهذا ليس مفيداً على الإطلاق. يحتاج الأطفال إلى توقُّع تصرُّفاتك حتَّى يشعروا بالأمان؛ وهم يعرفون أنَّهم يستطيعون الاعتماد عليك لأنَّك ثابت الموقف حتَّى عندما يضطرب عالمهم الداخلي والخارجي وتسوده الفوضى. هذا النوع من التربية التي يمكن التنبُّؤ بها يبني التَّرابط الآمن، فإذا كنت قد أمرت بعدم استخدام الكمبيوتر أو الجوَّال في أثناء تناول العشاء، ولكنَّ طفلك البالغ من العمر أربع سنوات قد تلقَّى للتوِّ لعبة إلكترونية جديدة لحلِّ الألغاز وسيلعب بها بهدوء، فقد يكون ذلك الوقت مناسباً للتغاضي عن هذه القاعدة التي وضعتها. والهدف هو الحفاظ على نهج متَّسِقٍ ومرنٍ مع أطفالك حتَّى يعرفوا ما يتوقَّعونه منك، ويعرفوا أيضاً أنَّك تأخذ جميع المتغيِّرات والعوامل ذات الصلة بموقف معيَّن بعين الاعتبار.

نتائج إعادة التوجيه

بعد أن تناولنا منهج إعادة التوجيه القائم على مبدأين، سوف نستعرض النتائج الثلاث التي نسعى إلى تحقيقها عندما نقوم بإعادة التوجيه:

أولاً: الاستبصار

يعدُّ تطوير ملكة الاستبصار لدى أطفالنا من أفضل نتائج إعادة التوجيه كجزء من استراتيجية التهذيب الهادئ. فبدلاً من الاكتفاء بتوجيه الأوامر إلى

أطفالنا حتَّى يفوا بتوقُّعاتنا، نطلب منهم أن يتفكَّروا ويتدبَّروا في مشاعرهم وردود أفعالهم الخاصَّة تجاه المواقف الصعبة. بالنسبة إلى الصِّغار، يمكننا تيسير هذه العملية من خلال تسمية المشاعر التي نلاحظها كما ذكرنا من قبل. أمَّا بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سنَّاً، فتوجيه الأسئلة المفتوحة هو أفضل حل: «يبدو أنَّك مستاء، هل هذا ما تشعر به؟» في كلِّ مرة يتلقَّى الطفل فيها سؤالاً محدَّداً، ويناقش تجربته الانفعالية الخاصَّة، يكتسب مزيداً من التبصُّر ويتعمَّق في فهمه لذاته.

ثانياً: التَّعاطف

تعلِّمنا المرونة العصبية أنَّ الاهتمام والتركيز المتكرِّر على حياتنا العقلية الداخلية يغيِّر من موصِّلات الدماغ ويعزِّز المناطق المسؤولة عن التَّعاطف في الجزء العلوي من المخ. لذلك يجب أن نعطي الفرصة لأطفالنا للتَّفكير في كيفية تأثير أفعالهم في الآخرين، ورؤية الأمور من وجهة نظر الآخر، وتطوير الوعي بمشاعر الآخرين. مثلاً: «هل ترى دموع أختك؟ هل يمكنك أن تتخيَّل ما تشعر به الآن؟» يُعَدُّ توجيه مثل هذه الأسئلة ومساعدة أطفالنا على الإدلاء بملاحظاتهم أكثر فاعلية من إلقاء المواعظ وإخبارهم بعواقب أفعالهم. يستطيع العقل البشري دائماً تطوير نفسه بطريقة تسمح له أن يتفهَّم تجارب الآخرين والنظر إلى علاقاتنا باعتبارها جزءاً منَّا «نحن»، وهذا المنظور يتطوَّر مع تطوُّرِنا أيضاً، وهكذا يمكننا الشُّعور بالتعاطف تجاه الآخرين.

ثالثاً: التَّكامل ورأب الصُّدوع

بعد أن نساعد أطفالنا على التفكير في كيفية تأثير أفعالهم في الآخرين، يجب أن نسألهم أسئلةً تساعد على خلق جوٍّ من التكامل في أثناء معالجة

الموقف ووضع الأمور في نصابها. في مثل هذه الحالة نتعامل مع الجزء العلوي من الدِّماغ الذي يمكننا التَّخاطب معه بطرح أسئلة مثل: «ما الخطوة الإيجابية التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في إصلاح هذا الموقف؟»، «ما الذي ترى أنَّه يجب أن يحدث الآن؟» وبمجرَّد أن ننتهي من توجيههم نحو التَّعاطف والاستبصار، ستتمكَّن من تحقيق نتائج من خلال معالجة الموقف الذي أسفر عنه سلوكهم، ومن خلال التَّعامل مع الشخص الآخر، ورأب الصَّدع الذي حدث في علاقة الطِّفل به. ولكن يجب أن تتذكَّر أنَّ إجبار طفلك على الاعتذار عندما لا يكون مستعداً لا يأتي بالنتائج المرجوَّة، وكذلك إجباره على الاعتذار وأنت تعلم أنَّ هذا سيؤدي إلى شحنه بمزيد من القلق والتوتُّر، لأنَّ ذلك يتوقَّف على مدى استعداده، ممَّا قد يوجِب الانتظار حتَّى يصبح الطِّفل في حالة مزاجية وعقلية مناسبة.

معالجة السُّلوك

نتناول هنا بعض استراتيجيات إعادة التَّوجيه لتجنُّب الصراعات والمواقف الدرامية التي قد تنجم عنها. تمثِّل هذه الاستراتيجيات مناهج مختلفة يمكن الاعتماد عليها وانتقاء أكثرها ملاءمةً لحالة طفلك وعمره وطباعه.

1 ـ **التَّقليل من الكلام بقدر الإمكان**: إنَّ آخر ما يحتاج الأطفال إليه هو محاضرة طويلة عمَّا ارتكبوه من أخطاء. عند التَّوجيه قاوم رغبتك في الكلام. من المهمِّ بالطبع معالجة المشكلة وتلقينهم الدَّرس الأخلاقي المنشود، ولكن بشرط أن تكون كلماتك مقتضبة وأفكارك مُرَتَّبة. ومن خلال معالجة تصرُّف الطفل ثمَّ المضيِّ قُدُماً، نتجنَّب الاهتمام الزائد بالسُّلوك السَّلبي، وبدلاً من ذلك نعود إلى المسار الصحيح مرَّة أخرى.

2 ـ **احتواء المشاعر**: يُقصد باحتواء المشاعر أنَّه في أثناء إعادة توجيه سلوك الأطفال، يجب أن يساعدَ الآباءُ أبناءَهم على فهم أنَّ مشاعرهم ليست جيِّدة ولا سيئة، ولا صالحة أو غير صالحة. فليس من الخطأ أن يشعر الطفل بالغضب أو بالحزن أو بالإحباط إلى الدَّرجة التي تجعله يقذف بشيءٍ ما. ولكنَّ قبول أخطاء الأطفال وتصرُّفاتهم الغاضبة لا تعني موافقتنا عليها أو انتظارنا لها. لذلك يجب أن تكون رسالتنا: «يمكنك أن تشعر بأيِّ إحساس تريد، لكن لا يمكنك أن تفعل دائماً كلَّ ما تريد».

3 ـ **صِفْ ولا تعظ**: لا يُجدي الانتقاد وإلقاء العِظات نفعاً عندما يسيء أطفالك التصرُّف. بدلاً من ذلك يمكنك أن تصف ما تراه وسيدرك طفلك فحوى ما تقوله وسيتلقَّى الرسالة دون إبداء الكثير من التَّهويل. بالنسبة إلى الطفل حديث المشي قل: «لقد ألقيت البطاقات؛ فكيف لنا أن نلعب معاً؟» أما بالنسبة إلى الطفل الأكبر سناً، فيمكنك أن تقول: «ما زلت أرى الأطباق على الطاولة».

إشراك الطفل في عملية التَّهذيب

عندما يشترك الطِّفل في عملية التَّهذيب، يشعر بالمزيد من الاحترام، وينفِّذ ما يأمره به والداه، وبالتالي يكون أكثر استعداداً للاستجابة والمساعدة في التوصُّل إلى حلول لأيِّ مشكلةٍ تطرأ. ونتيجةً لذلك يعمل الآباء والأطفال فريقاً واحداً لمعرفة أفضل السُّبل للتعامل مع المواقف التهذيبية. بمجرَّد أن تشعر بالقرب من طفلك وباستعداده؛ بادر بإدارة حوار بينكما تكون نتيجته التبصُّر: «إنَّني مندهش، ما الذي جعلك تسلك سلوكاً كهذا؟»، ثمَّ انتقل فوراً إلى التعاطف والإصلاح: «في رأيك، كيف كان أخوك يشعر في ذلك الوقت، وكيف يمكنك أن تصلح الأمر بينكما؟».

4 ـ **أعد صياغة كلمة «لا» وحوِّلها إلى «نعم» شرطية**: إذا قلت «لا» بلهجة قاسية فسوف تثير حالةً من التحفُّز وردِّ الفعل الانفعالي لدى الطفل على الفور. أمَّا إذا قُلت «نعم» بودٍّ ومحبَّة، حتَّى إذا كانت لا تهدف إلى السَّماح بسلوك معيَّن، فيتمُّ تنشيط المنطقة المسؤولة عن التفاعل الاجتماعي في الدِّماغ، ممَّا يجعل العقل يتقبَّل ما يحدث. عندما يَطْلب طفلُك المزيد من الوقت في ساحة اللَّعب وأنت تأمره بالمغادرة، يمكنك أن تقول: «بالطبع يمكنك الحصول على مزيد من الوقت، ولكن علينا أن نذهب الآن، ما رأيك في أن تلعب وقتاً أطول في عطلة نهاية الأسبوع؟»

5 ـ **التَّأكيد على الإيجابية**: يعتبر التَّركيز على إيجابيات طفلك واحدة من أفضل طرق التَّعامل مع السلوك السَّلبي. فَكِّر مثلاً في معاناة الآباء مع شكاوى الأطفال وتأفُّفهم وتذمُّرهم؛ غالباً ما يستجيب الآباء والأمهات بقولهم: «توقَّف عن الشكوى» بدلاً من ذلك، ماذا لو أكَّدنا الجانب الإيجابي بعبارات مثل: «أحبُّ أن تتحدَّث بصوتك الطبيعي»، أو ماذا لو وجَّهنا الأطفال بشكلٍ مباشر وشجَّعناهم على التَّواصل بفاعلية بعبارات مثل: «اطلب ما تريده مرَّة أخرى من دون بكاء».

6 ـ **تعامل مع الموقف بطريقة مبتكرة**: علينا أن نتذكَّر مدى قدرتنا على التوصُّل إلى طرق مختلفة للتَّعامل مع كلِّ مشكلة على حدة. على سبيل المثال: تعتبر الدُّعابة إحدى الأدوات القوية للتَّعامل مع غضب أحد الأطفال ـ وبخاصة الأطفال الأصغر سناً. يمكنك أن تغيِّر الموقف تماماً من خلال التحدُّث بصوت مضحك. إذا كان طفلك يبلغ من العمر ستَّ سنوات، تُصبح مغادرة الحديقة أكثر مرحاً عندما يطاردك إلى السَّيارة بينما تقوم أنت بالجري والارتباك متظاهراً

بالخوف. هذا يؤكد أهمية أن تكون خلاَّقاً ومرحاً لاختراق فقاعة المشاعر المحتدمة داخل الطِّفل.

رسالة أمل

رغم استخدام أفضل المناهج والأساليب التَّربوية، يضرب الجميع في بعض الأحيان بالتَّفاعلات التَّهذيبية عُرض الحائط شاعراً بالغضب والإحباط، أو حتَّى الخلط بين المواقف، ولكنَّنا نقدِّم لكم رسالة أمل لنخفِّف حدَّة تلك اللَّحظات الصَّعبة التي نواجهها جميعاً من حين إلى آخر ونحن نؤدِّب أطفالنا: لم يفُت الأوان بعد لإحداث التغيير الإيجابي. ربَّما تشعر بأنَّك تقوِّض علاقتك بأطفالك بطريقة تأديبك لهم، أو ربَّما تعتقد أنَّك تُهدرُ فرصَ بناء الأجزاء الحيوية من أدمغتهم، والتي من شأنها أن تساعد على تحقيق النموِّ الأمثل لهم. وقد ترى الآن أنَّك تستخدم استراتيجيات تهذيبية غير فعَّالة. إذا كان هذا هو شعورك فما زال هناك أمل.

يوضِّح علم المرونة العصبية أنَّ الدِّماغ يتغيَّر على نحو مثير للدهشة في جميع مراحل الحياة. يمكنك أن تغيِّر من طريقة تهذيب نفسك أو تهذيب أطفالك في أيِّ عمر. فدائماً هناك فرصة للتحسين والابتكار والإبداع، ومن الأفضل دائماً أن نبدأ متأخِّرين على ألا نبدأ أبداً.

بين يديك الآن عديد من الاستراتيجيات التي تشكل الدماغ بطرق إيجابية حقاً، وتسمح لطفلك بأن يتحلى بالذكاء العاطفي، وتعزز علاقتك به وتساعده على أن يكون الشخص الذي طالما أردته.

بالتهذيب الهادئ والتواصل العاطفي الودود، نستطيع تفعيل دائرة الرؤية

العقلية المنظمة والمتدبرة، فتطور الجزء العلوي من الدماغ وتنميه. ربما لن تستطيع أن تكون والداً مثالياً تماماً ولكن يمكنك أن تسعى في هذا الاتجاه محاولاً أن تكون راضياً عن نفسك وأنت في كل خطوة تخطوها، ستقدم لأطفالك ذلك الوالد الذي ويسعى إلى تحقيق سعادتهم وإبراز نجاحهم مدى الحياة.

بين يديك الآن عديد من الاستراتيجيات التي تشكل الدماغ بطرق إيجابية حقاً، وتسمح لطفلك بأن يتحلى بالذكاء العاطفي، وتعزز علاقتك به وتساعده على أن يكون الشخص الذي طالما أردته.



اختبار المارشملو
وفن التحكم في الذات

تأليف:

والتــر ميشيل





مهارات التحكُّم في الذات

تعتبر القدرة على التحكُّم في الذات وتأجيل الشعور بالرضا الفوري في سبيل تحقيق تطلعات وإنجازات مستقبلية مهارة ضرورية للغاية لكل من يريد أن يقود حياةً ناجحةً. فبعد عدة عقود من مواصلة دراسات التحكُّم في الذات، ثبت أنَّ الاعتقاد المتوارث بأنَّ قوة الإرادة هي سمة فطرية يولد أو لا يولد بها الإنسان هو اعتقاد خاطئ. وهذا يعني أنَّ التحكُّم في الذات والقدرة على مقاومة الإغراءات مهارة فكرية مكتسبة يُمكن تعلُّمها وتعديلها وتنميتها من خلال استراتيجيات ذهنية محدَّدة. وتُعدُّ مساعدة الأطفال على الاختيار بحرية أمراً مهماً جداً حتى يتعلموا ويعتادوا الاختيار وتعلُّم الاستراتيجيات ومقاومة الإغراءات، ثم التحرُّر من الشعور بالضغوط والضعف أمامها.

قصة «اختبار المارشملو»

أطلق اسم «اختبار المارشملو» على تجربة شهيرة يتمُّ فيها إعطاء الطفل قطعة «مارشملو» وتحفيزه على الانتظار مدة من الزمن تصل إلى 15 دقيقة قبل أن يلتهمها. فإذا ما انتظر الطفل وقاوم رغباته وضغوط الحلوى اللذيذة، تتم مكافأته بقطعة أخرى. فالتجربة تعكس صراع الإنسان الأزلي بين أن يستمتع الآن برغباته الصغرى، أو يؤجلها ـ قدر المستطاع ـ في سبيل تسهيل تحقيق أهدافه الكبرى. وقد كشفت اختبارات «المارشملو» المتعددة أن مقاومة رغبات الذات ممكنة وسهلة لدى بعض الأطفال، في حين كانت صعبةً للغاية لدى بعضهم الآخر. ثم اتضح أنَّ القدرة على مقاومة الإغراءات تعتمد على بعض الظروف، وعلى طريقة تفكير الشخص، ومعنى الشعور بالرضا والسعادة بالنسبة له؛ حيث يُمكن للشخص تخفيف الشعور الشديد بالإغراء أو تأجيل الشعور بالمتع حتى يتحقَّق التحكُّم في الذات باتباع عمليات واستراتيجيات ذهنية وعقلية متعددة.

بعد سنوات من إجراء تجربة «المارشملو» تمَّت متابعة الأطفال المشاركين فيها، وجمع معلومات عنهم بعد أن أصبحوا مراهقين وبالغين، وتمَّ اكتشاف علاقات واضحة بين سلوكهم في التجربة وطريقة تصرُّفهم في الحياة الواقعية والنجاحات أو الإخفاقات التي حققوها لاحقاً. فالأطفال الذين استطاعوا مقاومة الإغراء حافظوا على مستوىً مرتفع من التحكُّم في الذات على مرِّ السنين. وكمراهقين تمكَّنوا من التحكُّم بأنفسهم في المواقف المُحبِطة وكانوا أقل استسلاماً للإغراءات، وأقل عُرضة للتشتُّت وأكثر قدرة على التركيز، وأكثر ذكاءً واعتماداً على النفس، وتميَّزوا بالاطمئنان إلى أحكامهم الشخصية والثقة بأنفسهم، وعدم الانهيار عند

التعرُّض للضغوط. وتبين أيضاً أنهم يُمعِنونَ التفكيرَ في المستقبل ويُخطِّطون بشكل أفضل، وعندما يتمُّ تحفيزهم يستجيبون بسرعة ويعملون بإصرار على تحقيق أهدافهم. وكبالغين تمكَّنوا من مواصلة تعليمهم ومواصلة طريق النجاح وجني المزيد من الأموال، فضلاً عن تمتعهم بالسعادة والصحة.

سلوكيات مقاومة الإغراءات

بمراقبة الأطفال من خلال نافذة زجاجية أحادية الاتجاه، لاحظ الباحثون أنَّ الأطفال تمكَّنوا من مقاومة إغراء المارشملو وانتظروا لوقتٍ أطول عندما:

- **تمَّ تغطية الحلوى**: عندما تمَّ الكشف عن المارشملو كان الإغراء كبيراً، وكان من الصعب على الأطفال الانتظار؛ فقد انتظر معظمهم لمدة دقيقة واحدة تقريباً. ولكن عندما تمَّت تغطيتها، كان من السهل عليهم الانتظار؛ فقد انتظروا لمدة 10 دقائق تقريباً. وعندما كانت قطعة الحلوى مرئية، قام بعض الأطفال بغلق أعينهم بأيديهم لتجنُّب النظر إليها.
- **فكّروا في أفكار سعيدة**: استطاع الأطفال الانتظار لأكثر من 10 دقائق عندما طُلِب منهم التفكير في بعض الأفكار السعيدة قبل بدء التجربة. الأفكار الذاتية السعيدة تصدَّت للتأثير القوي الناتج عن مشاهدة الحلوى، وقد ساعدهم ذلك على الانتظار.
- **عُرِضت عليهم المكافأة كصورة فقط**: الأطفال الذين عُرِضت عليهم صورة الجائزة تمكَّنوا من الانتظار ضعف وقت انتظار الأطفال الذين عُرِضت عليهم صور ليس لها علاقة بالجائزة، أو لم تُعرض لهم صور على الشاشة إطلاقاً، وأكثر من الأطفال الذين شاهدوا الجائزة الفعلية.

- **وثقوا بمانح المكافأة**: الأطفال الذين كانت لديهم ثقة كبيرة بالباحث استطاعوا الانتظار لوقت أطول من الأطفال الذين لم يثقوا به؛ فمن السهل على الطفل أن يختار الانتظار إذا كان واثقاً من أنَّه سيحصل على قطعة المارشملو الثانية بالفعل.

- **العُمر**: أظهر الأطفال في عُمر أربع سنوات أو أقل قدرات أقل فعَّالية في تأجيل الشعور بالمتعة والرضا. أما في سن الخامسة فقد استطاع معظمهم التحكُّم في الذات بشكل أفضل؛ فقد تمكَّنوا من إلهاء أنفسهم أو مخاطبة أنفسهم وتذكيرها بالجائزة الأروع والأفضل التي في انتظارهم.

- **الجنس**: استطاعت الفتيات الانتظار لوقت أطول من الأولاد مع تنوُّع واختلاف استراتيجياتهم؛ حيث استخدم الأولاد استراتيجيات مثل الاهتزاز أو الحركة، في حين قامت الفتيات بالغناء وهمس بعضهن إلى بعض لتشجيع أنفسهن على الانتظار.

الاكتشاف الأول: العقل متغيِّر

استطاع الأطفال مقاومة الإغراء بشكل ناجح باتباع استراتيجيات للتحكُّم في أنفسهم ولتخفيف حِدَّة الصراع والضغط الواقع عليهم. ومن الاستراتيجيات التي استخدموها ما يلي:

تجاهُل «الحاضر» والتركيز على «المستقبل»

بغضِّ النظر عن العُمر، فإنَّ الاستراتيجية الرئيسة للتحكُّم في الذات هي الإعراض عن «الحاضر» والتركيز على «المستقبل»؛ بمعنى دفع الإغراء بعيداً عنك في المكان والزمان واستحضار النتائج طويلة الأجل في ذهنك.

على سبيل المثال: إذا ركَّز مدخِّنو السجائر على العواقب «المستقبلية» طويلة الأجل الناتجة عن التدخين، فقد يتخيَّلون أنفسهم مرضى بسرطان الرئة، ويتضاءل اشتهاؤهم للتبغ. وأيضاً تمَّ تطبيق نفس الأمر على محبِّي الشوكولاتة؛ فعندما يركزون على العواقب «المستقبلية» طويلة الأجل الناتجة عن تناول الشوكولاتة، سيتخيَّلون أنفسهم وقد أصبحوا بُدناء مما يقلِّل من اشتهائهم لها، ولكن التركيز على «الحاضر» والتأثير الفوري قصير الأجل «الشعور بالرضا» كان له تأثير معاكس بالطبع، مما يجعل من المستحيل مقاومة الشعور باشتهاء شيء ما.

عندما يقوم نظام التحفيز في داخلنا بتوجيه تركيزنا نحو الإغراء الحالي في الحياة، فلن نجد ما يلفت انتباهنا كي نستحضر النتائج بعيدة الأجل ونُخفِّف الشعور بالرضا والاستمتاع الفوري. لإتقان مهارة التحكُّم في الذات، يجب أن نُوجِّه أنفسنا. وهذا لا يحدث تلقائياً إذا هيمن نظام التحفيز الداخلي على الموقف فهو يُلغي التفكير في النتائج بعيدة الأجل، لأنه ينشط بوتيرة أسرع من نظام التهدئة ويضعفه ويقلل من قدرتنا على الصمود. هيمنة الدوافع الداخلية على المواقف ربما تكون قد ساعدت أسلافنا على العيش في الحياة البرية بتنشيط غريزة حب البقاء؛ إلا أنَّها تقودنا أيضاً إلى الاستسلام للإغراءات كردِّ فعل لا إرادي، وهذا ما قد يجعل بعض الأذكياء يتصرَّفون بغباء في سبيل المتع السريعة والزائلة. إذا شعرنا بالندم بسبب فشلنا في التحكُّم في الذات، فسوف يزول هذا الشعور سريعاً لأنَّ جهاز المناعة النفسية في أجسامنا يعمل على حمايتنا والدفاع عنَّا وتبرير نقص التحكُّم في الذات، ولا يجعلنا نشعر بالذنب لوقت طويل، وهذا ما يحرمنا من أن نتعلَّم عادة التصرُّف بطريقة أفضل أو مختلفة في المستقبل.

تشتيت الانتباه

الأطفال الذين نجحوا في الإحجام عن تناول المارشملو فعلوا جميع ما بوسعهم لإلهاء أنفسهم وتخفيف الضغط الذي يشعرون به، فقد استخدموا بعض الطرق للمساعدة في تهدئة صراعهم مع قوَّة الإرادة كتأليف أغانٍ وقصص مرحة وابتكار ألعاب، كما أنَّ بعضهم خلعوا أحذيتهم ولعبوا بأصابع أقدامهم وكأنها لوحة مفاتيح بيانو. كما غطُّوا أعينهم وكأنهم يلعبون الغمَّيضة وغنُّوا ورسموا وجوهاً مضحكةً، وهمس بعضهم لبعض تشجيعاً لأنفسهم على الانتظار، ونظَّفوا أنوفهم وآذانهم وابتكروا بعض الألعاب بأيديهم وأقدامهم، حتى إنَّ بعضهم أخذوا قسطاً من النوم والغفوات السريعة.

خطة (إذا ـ فسوف)

إذا أردنا الاجتهاد في تحقيق التحكُّم في الذات، يجب أن نجد طرقاً لتنشيط نظام التهدئة تلقائياً عندما نكون في حاجة إليه. خطة «إذا-فسوف» من الوسائل التي تُستخدم لاستبدال ردِّ الفعل التلقائي (هيا) بردِّ الفعل الرادع المُخطَّط له مسبقاً (لا). الأطفال دون سنِّ المدرسة الذين تم تزويدهم بخطَّة واضحة للسبب والنتيجة كانوا أقلَّ استسلاماً لإغراء قطعة المارشملو الأولى، لأنهم استطاعوا استدعاء ردِّ الفعل المعاكس المرغوب فيه كلَّما احتاجوا إلى ذلك بشكل فوري، فتمكَّنوا من تشكيل أهداف وعادات جديدة. تساعد هذه الخطط الأطفال والبالغين على الالتزام بأهدافهم والمثابرة في أعمالهم ومقاومة الإغراءات والتحكُّم في سلوكهم بشكل أكثر نجاحاً، ممَّا يمكننا أن نتخيَّل. إذا كانت لدينا خطط تمَّ التدرُّب عليها جيداً، فسيتمُّ استدعاء ردِّ فعل التحكُّم في الذات بواسطة المحفِّزات التي

تمَّ ربطها به بشكل تلقائي. من أمثلة ذلك: «إذا لم أقترب من الثلاجة، فلن أفتح بابها»، «إذا رنَّ جرس المنبه الساعة السادسة صباحاً، فسأنهض وأذهب إلى العمل مبكراً». فكلَّما تدرَّبنا على تنفيذ الخطط ومارسناها أكثر، أصبحت عفوية وتلقائية، وهو ما يساعدنا على التخلُّص من الجهد المطلوب للتحكُّم في الذات الذي يتطلَّب في البداية جهداً كبيراً.

استراتيجية «نعم أستطيع»

كلَّما زاد اعتقاد الأطفال بأنَّ باستطاعتهم مقاومة الإغراء، زادت قدرتهم على تأجيل الشعور بالرضا والتحكُّم في ميولهم الاندفاعية.

إعادة التقييم الذهني

الأطفال الذين يستطيعون تغيير تصوُّرِهم للمحفِّزات، يسهُل عليهم التحكُّم في الذات. فالأطفال الذين يتمُّ إقناعهم بتصوُّر قطع المارشملو وكأنَّها سحاب منفوش، يتمكَّنون من قهر إغرائها بدرجة أكبر من الأطفال الذين يتمُّ تشجيعهم على التفكير في طعم المارشملو الحلو.

استراتيجيات البالغين لتأجيل المُتَع الفورية

التحكُّم في الذات هو السمة الأساسية لبناء حياة إيجابية وسعيدة، ولكن هناك سمات أخرى مهمة يمكن أن تحمينا من التأثيرات السلبية الناتجة عن التعرُّض للضغط ووضع حجر الأساس للسلوك القوي الذي يُمكن تهذيبه وتأديبه. وهي:

الحِذْق والإتقان

الإيمان بقدرتك على أن تكون عاملاً مساعداً وفعَّالاً في تحديد تصرفاتك

وسلوكك الخاص، ممَّا يعني أنَّك قادرٌ على التغيير وتوسيع تجاربك والتعلُّم من خبراتك والسيطرة على مجريات الأمور ومواجهة تحدياتٍ جديدة.

التفاؤل

المتفائلون مستعدُّون بدرجةٍ أكبر لتأجيل الشعور بالرضا الفوري حتَّى وإن كان من الصعب القيام بذلك، والسبب هو أنهم يملكون مستوى مرتفعاً من التطلُّع إلى النجاح بشكلٍ عام، وتوقُّع تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

التفكير بالسبب والنتيجة

تماماً مثل ردود أفعال الأطفال، يُمكن لخطة (إذا ـ فسوف) أن تساعد الكبار على مقاومة الإغراءات بشكل فعَّال من خلال شحذ نظام التحفيز واستدعاء ردِّ الفعل المرغوب فيه كلَّما تطلَّب الأمر ذلك. ومع مرور الوقت تتكَوَّن علاقات أو عادات جديدة.

الذات المستقبلية

عندما نتخيَّل أنفسنا في المستقبل بشكلٍ مستمر، نصبح مستعدين ومتأهبين للتضحية بالكثير من المُتع الحاضرة في سبيل الوصول إلى ما سنكون عليه في المستقبل. فعندما ترتبط بذاتك المستقبلية بشدَّة، فإنك ستحاول أن تأخذ في الحسبان كيف ستؤثِّر أفعالُك الحالية في مستقبلك.

على سبيل المثال: عندما تتصوَّر نفسك أنَّك مريض بالسرطان وأنه لا بد لك من الخضوع للعلاج الإشعاعي المؤلم. فمن المعروف أن الخوف من الألم يحفزنا أكثر من الرغبة الدافعة للشعور بالمتعة. فتنشيط نظام التحفيز لعرض المستقبل يعمل بشكل أقوى من الإغراء الذي تتعرَّض له في الوقت

الحالي، ومن ثمَّ يتمُّ استخدام نظام التهدئة بانتظام لإعادة التفكير بالإغراء الحالي وبطرق تبطل مفعول هذه الإغراءات أو تجعل نظام التحفيز ينبذها.

المسافة النفسية

لمقاومة الإغراء يجب علينا تهدئته وإبعاده عن أنفسنا، بأن نستخف به أو نجعله مجرَّداً. ولكي نضع المستقبل في الحسبان لا بد من استدعائه بحيث يصبح قريباً وجلياً. فلكي نخطِّط للمستقبل، يجب أن نتخيل أننا نعيشه مسبقاً ولو بصورة موجزة على الأقل، أو أن نتصوَّر السيناريوهات البديلة المحتملة وكأنها مكشوفة ومرئية في الوقت الحاضر، مما يتيح لنا توقُّع نتائج خياراتنا بحيث نُحفِّز أنفسنا ثمَّ نُفكِّر بهدوء، وبعد ذلك نستجمع رؤانا ونُفكر بطريقة أفضل، فيما هو أفضل.

عندما نتخيَّل المستقبل أو نفكِّر في الماضي، فنحن بذلك نجتاز بُعداً ونطاقاً داخلياً نسميه: المسافة النفسية. هذه المسافة يُمكن أن تكون في الزمن (الآن ضد المستقبل أو الماضي)، والمكان (القريب ضد البعيد)، وقد تكون اجتماعية (الذات مقابل الآخر)، ويُمكن أن تكون في درجة اليقين (المؤكَّد ضد الافتراضي).

وكلَّما زادت المسافة النفسية، أصبحت معالجة المعلومات مجرَّدة وعالية المستوى، حتى تُصبِح محكومةً بنظام التهدئة العقلاني والذهني على نحوٍ متزايد. وكلَّما نقُصت المسافة النفسية، أصبحت معالجة المعلومات واقعية وواضحة ومفصَّلة وحماسية وعاطفية وملهمة بشكل كبير. هذا التحوُّل في مستوى معالجة المعلومات ـ من التفكير المجرَّد في المستقبل إلى التفكير الواقعي الواضح في الحاضر ـ يؤثِّر في شعورنا وطريقة تخطيطنا وتقييمنا واتخاذنا للقرارات. لتجنُّب الشعور بالندم، اصطنع المرور بالمواقف

بشكل واضح قدر الإمكان وبتفصيل شديد، وذلك بأن تعيشها مسبقاً.

يُمكن للمسافة النفسية أن تُسهِّل كثيراً من مقاومة الإغراءات المباشرة إذا فكَّرنا فيها بطرقٍ هادئة، أو اعتبرناها بعيدة في المكان والزمان. يعمل مثل هذا التفكير التجريدي العميق على تنشيط نظام التهدئة وإضعاف نظام التحفيز، ويُقلِّل من التفضيل التلقائي للحصول على المكافآت الفورية التي ينتهي مفعول متعتها بانتهائها، ويزيد من الانتباه للنتائج المستقبلية، ويُقوِّي في داخلنا غاية التحكُّم في الذات والشعور بالزهو بعدما ننتصر على ما يستدرجنا من إغراءات.

إبعاد الذات

يتطلب تجاوز المشاعر المؤلمة ومقاومة أصعب أنواع الإغراءات إضافة إلى تهدئة نظام التحفيز وتحريك مشاعر التهدئة إعادة تقييم الموقف الذهني لتكوين مسافة تنأى بنا لحظياً عن ذاتنا، فنستطيع فعلاً تصوُّر التجربة في المدى المنظور وكأنَّنا حاضرون آنذاك. حاول أن تتفهَّم مشاعر ذاتك البعيدة.

ومن منظور «إبعاد النفس» هذا، تصبح ردود الأفعال أضعف وأخف وطأة وأكثر تجرُّداً وأقلَّ أنانية. عندما نُحلِّل مشاعرنا وأسبابها من منظورٍ يباعدنا عنها فإنَّنا نبدأ في إعادة تقدير الموقف بدلاً من مجرَّد سردِه مرَّة أخرى وإعادة تنشيط الشعور بالألم المصاحب له. ثم نبدأ في رؤيته بطريقة أكثر تأمُّلاً وعمقاً وأقلَّ انفعالاً، ممَّا يسمح لهذه المشاعر أن تُعلِّل الماضي الأليم بطرقٍ تؤدِّي إلى إنهاء الموقف. ويمكننا بهذه الطريقة أن نشعر بأنَّنا أفضل حالاً وأقلُّ شعوراً بالضغط لأنَّ إبعاد الذات يساعدنا على إعادة التفكير في الموقف بطريقة محايدة وعقلانية وإنسانية مجردة.

جهاز المناعة النفسية

يعمل هذا الجهاز على بناء شبكة أمان لحمايتنا من تأثيرات التعرُّض للضغط المزمن، كما أنَّه يُحصِّننا حتَّى يُمكننا تحمُّل الأخبار المفزعة، وأيضاً يعمل على خفض الشعور بالضغط، ويساعدنا على تجنُّب الإصابة بالاكتئاب. تقوم تأثيرات تقليل الضغط التي يؤديها جهاز المناعة النفسي بتعزيز جهاز المناعة الحيوي أي «الفسيولوجي». وهو المسؤول عن حمايتنا من الأمراض، وبذلك يؤثِّر كلٌّ منهما في الآخر باستمرار للحفاظ على سعادتنا وصحَّتنا حتَّى عندما تكون الحياة قاسية.

يعمل جهاز المناعة النفسية أيضاً على تمهيد الطرق وفتح الخيارات أمامنا حتَّى نتجنَّب كُره أنفسنا بسبب تحقيق نتائج سيِّئة، فنميل إلى تقدير أنفسنا عند تحقيق نتائج جيِّدة. ولكن علماء النفس يحذِّرون من المبالغة في الإحساس بذواتنا والزهو بانتصاراتنا لأن جهاز المناعة النفسي يمكن أن يخدعنا ويدفعنا إلى الثقة المبالغ فيها، فنأتي بتصرفات لا تخلو من الغرور والشطط والثقة غير الواقعية بأنفسنا ومواقفنا. نظام المناعة النفسية يحمينا من الشعور بالذنب عندما تفشل توقُّعاتنا، إلا أنَّه يجعلنا أيضاً متشبِّثين بمعتقداتنا في وجه الدليل الذي يعارضها بإصرار، وهو ما يؤدِّي إلى ارتكابنا الأخطاء التي تُكلِّفنا كثيراً. فأحياناً قد يكون من الصعب التفريق بين الوهم والتفاؤل.

فشل أو ضعف نظام المناعة النفسي هو ما يفسر معاناة الأشخاص المكتئبين بشدَّة بسبب رؤيتهم السلبية للعالم والذات والمستقبل بشكل غير واقعي. أما من يتمتعون بمناعة نفسية إيجابية فإنهم يرون العالم والآخرين بشكل متوازن، ولا يرون إلا ما هو جميل عندما يقيِّمون أنفسهم، فلا يشعرون بالأسى أو الاكتئاب إلا نادراً وفي الحدود الطبيعية. ولذا فإن الوعي بالذات

وحسن تقييمها يساعد على حمايتنا بتقليل حالات ضعفنا وشحذ قوتنا النفسية.

الطاقة التنفيذية

هي جزءٌ من نظام التهدئة الحاسم في عملية التحكُّم في الذات، وهي تشمل المهارات الذهنية التي تساعدنا على التحكُّم الواعي في الأفكار والدوافع والأفعال والمشاعر. كما تمنحنا هامشاً من الحرية لصد وتهدئة الدوافع العفوية، وفي التفكير وإعادة توزيع وتركيز الانتباه بشكلٍ مرن يسمح لنا بالسعي نحو تحقيق أهدافنا.

خصائص الطاقة التنفيذية لدى مؤجِّلي المتع

جميع الأطفال الذين استطاعوا الانتظار بنجاح كانت لديهم استراتيجيات خاصَّة للتحكُّم في الذات، ولكنَّهم أيضاً اشتركوا في ثلاثٍ من الخصائص الوظيفية للطاقة التنفيذية:

أولاً: كان عليهم تذكُّر هدفهم الذي اختاروه وإمكانية تحقيقه.

ثانياً: كان عليهم مراقبة تقدُّمهم نحو هدفهم والقيام بتعديلات المسار الضرورية لنقل أو تغيير مجال انتباههم وإدراكهم أنهم يوجهون أفكارهم نحو الهدف لتقليل الشعور بالإغراء.

ثالثاً: كان عليهم صَدُّ ردودِ الفعل العفوية التي قد تمنعهم من تحقيق هدفهم.

الحيل النفسية

تلعب الحيل النفسية دوراً مهماً في تنشيط التحكُّم في الذات في وجه الإغراءات، كما تلعب دوراً حاسماً في الجهود المبذولة لتنظيم وتخفيف

المشاعر المؤلمة. وهذه الحيل مُدعمة بجهاز المناعة النفسية الذي يعمل ببراعة في الحفاظ على احترام الذات وتقليل الشعور بالضغط، كما يجعل معظم الأشخاص يشعرون بالسعادة معظم الوقت، فهو يساعدنا أن نرى الأشياء الجميلة في الحياة، مما يمنع الشعور بالضعف والانهماك في المتع السريعة. أما إذا توقَّفنا عن هذه الرؤية الوردية والإيجابية للحياة فقد تزداد مخاطر الإصابة بالاكتئاب. إلا أنَّ التفكير هكذا طوال الوقت يؤدي إلى المبالغة في الأوهام التفاؤلية وتقبُّل المخاطرة. وإذا استخدمنا نظام التهدئة لمراقبة وتصحيح التشوُّهات من منظور هذه الرؤية الوردية للحياة، فربما نتمكَّن من تجنُّب العجرفة وبعض مخاطر فرط الثقة. إنَّ المناعات النفسية التي تحمينا من الشعور بالبؤس قد تساعدنا في تطوير الشعور بالقوَّة والفاعلية في حياتنا، وهو ما يُنشِّط التوقُّعات التفاؤلية التي تعمل بدورها على خفض الشعور بالضغط والمحافظة على الصحة النفسية والبدنية.

كيف نساعد أطفالنا على التحكُّم في الذات

يُعد تعليم التحكُّم في الذات ودرء الرغبات واحداً من أهم السلوكيات التي يُمكن أن يعلمها الآباء لأطفالهم، لأنَّ هذه المهارات من أهم مقوِّمات السعادة الشخصية والنجاح في الحياة العملية مستقبلاً. بتعلُّم مهارة التحكُّم في الذات، يتمكَّن الأطفال من اتخاذ القرارات المناسبة، واختيار البدائل المناسبة، والاستجابة للمواقف الضاغطة باستخدام أساليب إيجابية. تتميَّز القدرة على التحكُّم في الذات أيضاً بتأثيرات ذات أهمية كبيرة في حمايتنا من نقاط ضعفنا. فعلى سبيل المثال نجد الأشخاص الحسَّاسين من التعرُّض للاستبعاد يشعرون بقلق شديد من التهميش فيتعاملون مع أصدقائهم وشركائهم بطرق تجعلهم يتعرَّضون للنبذ بالفعل. بينما نجد آخرين يعانون من نفس الحساسية تجاه النبذ، ولكنَّهم قادرون على التحكم

بهواجسهم ومقاومة فكرة الإعراب عن المخاوف، فلا ينجرفون نحو أي سلوك عدواني؛ لأنهم يمتلكون القدرة على التحكُّم في ردود أفعالهم، وبذلك فهم لا يتخيلون النتائج السلبية عند تعرُّضهم للتهميش. وهذا يعني أن لمهارة التحكُّم في الذات تأثيراً وقائياً يسمح لهؤلاء الأشخاص بالتعامل بشكل أفضل مع مشكلاتهم وضغوطهم وكل ما يجري حولهم.

فماذا يفعل الآباء لمساعدة أبنائهم على تطوير قدرات التحكُّم في الذات؟

1 ـ خفض الشعور بالضغوط

من المهمِّ إبقاء الشعور بالضغط في مستويات منخفضة خلال فترة الحمل، وفي السنوات الأولى من عُمر الأطفال الرضع؛ فمن المعروف أنَّ التعرُّض لضغط شديد ولفترات طويلة في سنوات الطفولة الأولى يكون مدمراً. فالأطفال الذين يتعرَّضون لعوامل ضغط متوسِّطة الشدَّة في عامهم الأول، مثل التعرُّض لخلافات متواصلة بين الوالدين ـ وإن تكن سلمية ـ يعانون من ردود أفعال في المخِّ عندما يسمعون أصواتاً غاضبة وهم ما بين النوم واليقظة. للحفاظ على مستويات الضغط منخفضةً عند الأطفال الرضَّع، فإن أول ما يجب على الوالدين فعله هو محاولة خفض الشعور بالضغط لديهم، وخاصة أنَّ هذا الضغط يزداد دائماً عندما يُرزق الوالدان بأطفال.

ونفس هذه الاستراتيجيات التي تُهدِّئ وتتحكَّم في ردود أفعال نظام التحفيز تجاه الدوافع والإغراءات، وفي حالات التعرض للنبذ يتم تطبيقها عند التعامل مع الأطفال في حالة البكاء أو عند حاجتهم إلى أيِّ مساعدة كلَّ بضع ساعات.

بدايةً من العام الأول يُمكن للوالدين استخدام استراتيجيات الإلهاء لصرف انتباه الطفل عن الشعور بالتكدُّر والتركيز على المحفِّزات والأنشطة المسلِّية

بدلاً من ذلك. وبمرور الوقت يتعلَّم الطفل كيف يتحكَّم في انتباهه فيقل الشعور بالتكدُّر بإلهاء نفسه ـ وهذه هي الخطوة الأولى في تطوير وظيفة الطاقة أو القدرة التنفيذية ـ وهنا يكون لتوجيه الوالدين لأطفالهم فائدةٌ كبيرة في هذه الفترة الانتقالية.

هكذا يتمُّ تشكيل استراتيجيات التحكُّم في الذات التي يُطوِّرها الأطفال من تجاربهم مع الوالدين منذ بداية حياتهم. فالآباء الذين يأملون في تربية أبناء يظلُّون على ارتباط وثيق بهم، ولكنهم في نفس الوقت يطوِّرون مهارات ملائمة للتحكُّم في الذات يُمكن أن يحسِّنوا فرص نجاحهم في تحقيق هذا من خلال ضبط سلوكياتهم الخاصة. فإذا كان الآباء يتأثّرون باحتياجات أطفالهم؛ حيث يقدِّمون لهم الدعم كلما دعت الحاجة فيشجِّعون شعورهم وتمتّعهم بالاستقلالية، تكون فرصهم أفضل من الآباء الذين يفرطون في التحكُّم في أطفالهم بشكل سافر، أو الذين يركِّزون على احتياجاتهم الخاصة أكثر من احتياجات أطفالهم. لتقوية إحساس الأطفال بكلٍّ من الاستقلالية والمسؤولية، يُمكننا مساعدتهم في بداية حياتهم على إدراك أنَّ لديهم خياراتٍ خاصَّة بهم وحدهم، وأنَّ لكلِّ خيار عواقبه: للخيارات الجيِّدة عواقب جيِّدة، وللخيارات السيِّئة عواقب غير حسنة.

2 ـ بناء الثقة

إذا أردنا أطفالنا أن يصبحوا مستعدِّين لتأجيل الشعور بالرضا والاستمتاع الفوري عندما نَعدُهم بجائزة مؤجَّلة، فيجب أن نفي بوعودنا. فعن طريق الوفاء بالوعود والاستجابة لاحتياجات أطفالنا، فإنَّنا نبني ثقتهم بنا.

3 ـ كن نموذجاً يُحتذى به

أهمُّ ما يُمكنك فعله لمساعدة أطفالك على تعلُّم مهارة التحكُّم في الذات

هو ضبط مشاعرك بأن تظلَّ هادئاً وحنوناً معهم. تؤثِّر خصائص وسلوكيات الكبار في ما يتعلَّمه الصغار ويحتذون به وينقلونه إلى الآخرين؛ فالأطفال يكتسبون ويتبنون معاييرهم الخاصة من واقع مشاهدتهم وإحساسهم بما يدور حولهم. فمن المهم أن تُشكِّل المعايير التي توجِّههم بها، نفس السلوك الذي تتبناه أنت أيضاً؛ فلا يجوز أن تكون متشدداً معهم ومتساهلاً مع نفسك مثلاً.

شكِّل في ذاتك ما ترغب في أن يصبح سلوكاً راسخاً لدى أطفالك. فكما يقوم الوالدان والرموز الأخرى في حياة الطفل بالتحكُّم في أنفسهم، وكما يتعاملون مع الشعور بالضغط والإحباط والانفعالات، وبنفس المعايير التي يستخدمونها في تقييم إنجازاتهم، ومدى تعاطفهم وتأثُّرهم بمشاعر الآخرين وسلوكيَّاتهم وأهدافهم وقيمهم واستراتيجياتهم التأديبية، كل هذه عوامل تؤثِّر في الطفل. هكذا يقوم الوالدان بتشكيل وتعليم الأطفال قائمة كبيرة من ردود الأفعال المحتملة تجاه عدد لا نهائي من التحديات، التي يختار منها الأطفال ويعدِّلون على ما يناسبهم منها، وما يعمل لصالحهم على مدار فترة تطويرهم لردود الأفعال في حياتهم. لقد قام الباحثون بتوضيح التأثيرات القوية لهذه النماذج الموجودة في حياة الطفل حتَّى في التجارب قصيرة الأجل التي تم تطبيقها وأثبتت أن الأبناء هم في البداية والنهاية صنيعة سلوكيات واستجابات الآباء.

4 ـ غرس بذور التفاؤل في ذواتهم

النجاحات التي يُحققها الأطفال في سنواتهم الأولى في الحياة تزيد من استعدادهم وقدرتهم على اللحاق بأهدافهم بإصرار، وتزيد من تطويرهم للتوقُّعات التفاؤلية بالنجاح وتغلُّبهم على الإحباطات وحالات الفشل والإغراءات التي سيمرُّون بها حتماً في مراحل عمرهم اللاحقة. وعلى

النقيض: الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الأساسية في التحكُّم بالذات ويشعرون أنَّهم خارجون عن السيطرة، يتشاءمون بشأن قدراتهم ويجاهدون لمجرد الحفاظ على الشعور باحترام الذات. فمن دون مهارات التحكُّم في الذات والتوقُّعات التفاؤلية وتجارب نجاح ومساعدة ودعم الآخرين، يقع الأطفال تحت سيطرة نظام تحفيزهم الخاص. وإذا ما حدث هذا فإنهم يتوهون، ويُتعبون آباءَهم ويَتْعبون.

5 ـ مساعدتهم على إدراك خياراتهم وعواقبها

لتقوية حس المسؤولية وممارسة الاستقلالية من المهمِّ مساعدة الأطفال على امتلاك خياراتهم وإدراك عواقبها. ولا مانع أبداً من استخدام المكافآت لتشجيعهم على الأخذ بالخيار المناسب؛ حيث يحتاج الأطفال إلى معرفة أنَّ لسلوكهم عواقب. فإذا تصرَّفوا بطريقةٍ بنَّاءة ومبتكرة فستكون العواقب جيِّدة. وإذا تصرَّفوا بطريقة هدَّامة فلن تكون العواقب جيِّدة. وهذا يعني أنهم يجب أن يعوا العلاقة الدائمة بين ما يفعلونه وبين ما يحدث لهم ليتمكَّنوا من تطوير هذا الإحساس والتحكُّم في سلوكهم الخاص.

6 ـ مساعدتهم على تطوير طرق التفكير

بدلاً من ترقُّب حصول الأطفال على درجات عالية والتصفيق لهم لكونهم «أذكياء للغاية»، من المهم أن نُفكِّر في مواهبهم وقدراتهم وذكائهم وسلوكهم الاجتماعي، ليس كانعكاس للسمات الموروثة المتأصِّلة فيهم، ولكن كمهارات وكفاءات يمكنهم صقلها إذا بذلوا جهداً على مستواها أو أعلى منها.

7 ـ مساعدتهم على التعامل مع الانتكاسات

من المهمِّ أيضاً مساعدة الأطفال على استيعاب وقبول فكرة أنَّ التعرُّض

للفشل هو جزء من الحياة والتعلُّم، ثمَّ تشجيعهم على إيجاد طرق بنَّاءة للتعامل مع مثل هذه الانتكاسات، وبذلك يستمرُّون في المحاولة بدلاً من الشعور بالقلق والإحجام.

8 ـ تطوير مهاراتهم التنفيذية باستخدام الألعاب وبرامج الكمبيوتر

المهارات التنفيذية هي مصدر الفعل والأداء وهي سُلَّم التفوق والارتقاء لدى الكبار والصغار على حد سواء. الأطفال ذوو القدرات التنفيذية العالية يبدأون مبادراتِهم وحياتهم العملية مبَكِّرين، ولا ينتظرون التعليمات لإتمام أعمالهم أو تحمل مسؤولياتهم تجاه ما هو مطلوب منهم. وعلى عكس الشائع والذائع؛ فإن تكليف الأطفال بأعمال روتينية مبكرة ومتكررة ومتابعتهم في تنفيذها على أكمل وجه، يشكلان البذرة الأولى في إدارتهم لذواتهم ولكل شؤون حياتهم.

نموذج للتحكُّم في الذات وقوَّة الإرادة

مرَّ الدكتور «والتر ميشيل» بوقت عصيب عند إقلاعه عن التدخين، فقد بدأ التدخين في شبابه وحتَّى مع نموِّ ذكائه ومعرفته بذاته لم يستطع التوقُّف. وبعد قراءة تقرير مبكر حول مخاطر التدخين عام 1964، أدرك أنَّ التدخين يُمكن أن يودي بحياته. إلا أنَّ محاولاته للإقلاع عن التدخين باءت بالفشل. كان يتمكَّن من التوقُّف ثمَّ ـ مثل العديد من الأشخاص الذين يحاولون كسر العادة ـ يعود للتدخين مرةً أخرى. وقد برَّر هذه المحاولات المستمرَّة بأنَّها جزءٌ من صورته الشخصية.

وعلى الرغم من أنَّه كان قد درس وتعلَّم أهمية التحكُّم في الذات للنجاح في الحياة، فلم يتمكَّن من منع نفسه من التدخين. فقد أقنع نفسه أنَّه متحكِّم في ذاته بدرجة كبيرة لأنَّ التدخين يُبقيه هادئاً ومتزناً ومركزاً، وأنَّ

هذه المضاعفات السلبية التي علِم بشأنها لن تؤثِّر فيه كثيراً.

ظلَّ يحاول الإقلاع عن التدخين ويعاني حتى عام 1969 عندما رأى رجلاً مصاباً بسرطان الرئة في كلية الطب في جامعة «ستانفورد»، وكان صدره مكشوفاً ورأسه محلوقاً مع وجود علامات (X) باللون الأخضر في جميع أنحاء جسمه حيث تُشير إلى المناطق التي ستخضع للعلاج الإشعاعي، وهنا أدرك الدكتور «ميشيل» أنَّه يخدع نفسه. ومنذ تلك اللحظة وفي كلِّ مرَّة أراد فيها أن يدخن سيجارة (كلَّ ثلاث دقائق تقريباً، وفقاً لحساباته)، كان يستحضر صورة ذاك الرجل في عقله.

كتب الدكتور «ميشيل» واصفاً تجربته فقال: «لقد قمت بتغيير القيمة الموضوعية للسجائر؛ فقد انتقلت من كونها شيئاً أشتهيه إلى كونها شيئاً مقزِّزاً»، ولم يُدخِّن منذ ذلك الحين أبداً. وفي عام 1989 أُصيب ميشيل بمرض في المعدة، فوجد أنَّ «الإقلاع» عن تناول الوجبات السريعة المفضَّلة لديه أسهل بكثير من الإقلاع عن التدخين. وتذكَّر الأمر قائلاً: «كان وقتاً مذهلاً حيث اكتشفت ماذا يحدث عندما يكون هناك تحوُّل داخلي تلقائي في قدراتنا على التحكم في ذواتنا»، وأضاف: «لقد كان تغييراً مفاجئاً حيث تحوَّلت الأشياء التي كنت أعشقها طوال حياتي ـ مثل المعجَّنات والشطائر والمعكرونة ـ إلى سموم يرفضها عقلي».

لماذا يتصرَّف بعض الأذكياء بغباء؟

الأشخاص الذين يمتلكون القدرة على التحكُّم في الذات وفي مقاومة إغراءات معينة، قد لا يملكون نفس القدرة أو الحافز للتحكُّم في الذات عندما يتعرضون لإغراءات أخرى. فأن يكون الشخص واعياً وجديراً بالثقة في موقف ما أو جانب من حياته، فهذا لا يدل على تمتُّعه بالقوَّة في جميع

المواقف والمجالات أيضاً. ومن ثم فإن قدراتنا على التحكم في ذواتنا تتفاوت من شخص إلى آخر، ومن طبيعة إغراء إلى آخر؛ بناءً على نقاط قوتنا من ناحية، والخبرات والطريقة التي نشأنا عليها في صغرنا من ناحية أخرى. وهذا هو السبب الذي يجعل بعض الناجحين والمشهورين يرتكبون أخطاء سلوكية تثير الاستهجان لأنها لم تكن متوقعة منهم. الحل الوحيد لهذه المعضلة من واقع تجربة الدكتور «ميشيل» هو تخيلهم لأنفسهم وهم يواجهون مَن حولهم وأيضاً أنفسهم، في حال انكشفت أخطاؤهم أو حدث انهيارهم. نعم بعض الأذكياء يخطئون، لكن الأقوياء والأسوياء والأصحاء الذين يعون دورهم وذواتهم، يتغيرون ويصَحِّحون مساراتِهم.

الحمض النووي، نُشكِّله ويُشكلنا

أظهرت تجارب «المارشملو» عبر العقود الخمسة الماضية أنَّ الجينات الوراثية والحمض النووي (DNA) يشكِّلان أهمية، ولكن ما يتمُّ تنشيطه وما لا يتمُّ تنشيطه منهما يعتمد علينا وعلى تنشئتنا إلى حد كبير. ما نفعله ونفكِّر فيه ونمرُّ به كأشخاص، ومستويات الضغوط التي نتعرَّض لها والعادات التي نكتسبها والأخطاء التي نرتكبها والسموم التي نستنشقها والأشياء التي نفعلها ونشعر بها ـ وكل الطرق التي نقود بها مشاعرنا ونضبط بها إيقاع حياتنا ـ تؤثِّر في أدائنا وبقائنا وتكويننا للحمض النووي الذي يعود ويُكَوِّننا. فبغض النظر عن جيناتنا وتكويننا وحظنا الفسيولوجي عند ولادتنا وولادة أبنائنا، يبقى أمامنا الكثير من الخيارات والمساحات التي تمكننا من إحداث نقلات وتحولات جذرية في حياتنا وحياة أبنائنا، لأن السعادة صناعة والنجاح فطرة مكتسبة ومُرَكَّبة. فلننظر عبر نافذة الملاحظة الزجاجية إلى أبنائنا وهم يقاومون الإغراءات، وإلى أنفسنا عبر مرآة الذات، ونحن نساعدهم وأنفسنا على ابتغاء أفضل الخيارات وسلوك أحسن المسارات.



أبناء السعادة

خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين والآباء الهانئين

تأليف:

كريستين كارتــر





الطُّفولة السعيدة

السعادة ليست مجرَّدَ شعورٍ مؤقت بالبهجة أو حالةٍ عابرة وإنَّما هي مشاعر إيجابية تنتاب الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة. فإذا ما عاش الإنسان طفولةً حافلةً بمشاعر الامتنان والتسامح والتقدير وقبول الآخر والحب وتحمل المسؤولية، فمن المرجح أن يكون سعيداً في شبابه وشيخوخته. وبالمثل؛ حين تمتزج رؤيته إلى المستقبل بمشاعر التفاؤل والأمل والإيمان والثقة، فلن تتمكن الأزمات والعقبات التي ستواجهه من تعكير صفو حياته. فالإنسان الذي تجمعه بأهله وأصدقائه وزملائه مشاعر الحبِّ والودِّ والتعاطف والرفق، فإن مشاعره الإيجابية الداخلية ستمتد وتغمر كلَّ مَنْ حولَه. ومن هنا علينا كآباء أن نبث في أبنائنا روح التفاؤل ونساعدهم على ترسيخ العادات واكتساب المهارات وتبنِّي التوجُّهات الذهنية التي تولِّد

بداخلهم ما يحتاجونه من مشاعر إيجابية تؤهِّلهم ليكونوا من «أبناء السعادة».

في السعادة... إفادة

السعادة هي ملاذ الإنسان الذي يختبر جانبه العاطفي والشعوري في عالم تحْكُمه الماديَّات. فقد أثبتت أحدث الدراسات أنَّ السُّعداء يحقِّقون أعلى معدَّلات الأداء في العمل والعلاقات الإنسانية مقارنةً بغيرهم؛ حيث يشغل السعداءُ مناصبَ مرموقةً، ويتقاضون رواتبَ مرتفعة، ويتمتعون بصحة أفضل وإقبال على الحياة يجعلهم يعيشون أعماراً أطول. وقد قدَّمت عالمة النفس «باربرا فريدريكسون» بحثاً عظيماً سلَّط الضوء على أهمية ومزايا الشُّعور بالسَّعادة، ومنها:

- توسِّع السَّعادة آفاق فكرنا وتجعلنا أكثرَ مرونة وإبداعاً واستيعاباً للصورة الأشمل.
- تتعمق السعادة بمرور الوقت وتجعل منَّا أشخاصاً أفضل، بعد أن تولِّد بداخلنا الصداقة والحكمة والقوَّة التي نحتاجها لمواجهة التحديات.
- تُكسبنا الصلابة في مواجهة الصعوبات؛ إذ تؤهِّلنا السَّعادة ـ بما يصاحبها من مشاعر إيجابية ـ جسدياً وعقلياً للتعاطي مع الضغوط والمشكلات المفاجئة.

خطوات يمكن أن يتبعها الآباء والأمهات

أولاً: اصنع سعادتك

تؤثِّر مستويات سعادتنا كآباء في سعادة أطفالنا واطمئنانهم. فقد ربطت الأبحاث بين اكتئاب الآباء وبين السلوكيات السلبية للأبناء. بل ويسلب

الاكتئاب قدرة الآباء على تقويم سلوكيات أبنائهم بشكل إيجابي وبنَّاء. حين تنعم بحياة سعيدة وسوية؛ فإنَّ أطفالك هم أوَّل مَنْ سيجني ثمار توجُّهاتك الإيجابية، فالأطفال يترسَّمون خطى والديهم ويحاكونها. لا ترتبط السعادة بمرحلة عمرية معيَّنة؛ فنحن كآباء نستطيع أن ندركها الآن مهما كانت طفولتنا قاسية. وهذه بعض الإرشادات التي ستكسر روتين حياتك وتدفعك نحو تحقيق السعادة:

1. **تنزَّه مع الأصدقاء وانعم بلحظات المرح والصفاء**: فالعلاقات الإنسانية والاجتماعية الناجحة هي جوهر السعادة، كما أنَّ للضحكات التي نتبادلها مع مَنْ حولنا أكبر الأثر في تغيير شعورنا النفسي وأدائنا الجسدي من خلال التخلص من التوتُّر والمواقف الدفاعية التي يتبنَّاها عقلنا بتلقائية. ولأنَّ الضحك معدٍ كما يقولون، فاحرص على مصاحبة مَن يتمتَّعون بروحِ المَرحِ وخفَّة الظِّل.

2. **تأمَّل الكون**: حاول أن تخلو بنفسك لبعض الوقت وتتأمَّل ما حولك، إذ يحفِّز التأمُّل الجانبَ العقلي المسؤول عن تخزين المشاعر الإيجابية. ومع التأمل ابتكر واستخدم «صحيفة الامتنان» ودوِّن بها كلَّ ما تشعر تجاهه بالامتنان؛ الأمر الذي سيضاعف شعورك بالرضا والسعادة. ففي إحدى الدراسات، طلب الباحثون من المشاركين في العينة كتابة خمسة أشياء يشعرون بالامتنان تجاهها مرة كل أسبوع ولمدة عشرة أسابيع. وفي نهاية الدراسة لاحظ المشاركون تحسّن نظرتهم للحياة وأنهم صاروا أكثر تفاؤلاً.

3. **مارس الرياضة**: تساعدك التمارين الرياضية على رفع مستوى ذكائك وسعادتك وتحسّن نظرتك لنفسك.

4. **تفاعل مع الطبيعة**: اقضِ بعض الوقت بين أحضان الطبيعة لتنقّي ذهنك وتتخلَّص من الهموم وتنهل من المشاعر الإيجابية ما يحفّزك على معانقة الحياة. تنزَّه بين الأشجار واسهر في الصحراء وتسلَّق الجبال؛ أو على الأقل تأمَّل صور المناظر الطبيعية الجميلة؛ فمن شأن هذا أن يُكثِّف تركيزك ويحسِّن أداء وظائفك الذهنية وإقبالك على الحياة.

ثانياً: كوِّن شبكة علاقات

العلاقات الناجحة من أهمِّ مقوِّمات السعادة الإنسانية. فلكلٍّ منا شبكة من العلاقات التي تربطه بمَنْ حوله وتحدِّد بشكلٍ كبيرٍ مدى نجاحه وسعادته. ينطبق هذا على الأطفال. ورغم يقيننا بأهمية العلاقات، فإننا قليلاً ما نهتم بتأسيس شبكة من العلاقات الآمنة والناجحة بين أطفالنا وبين مَن حولهم من أصدقاء وأقارب وجيران.

الطريق الأمثل لتوفير حياة ثريَّة لأطفالنا هو مساعدتهم في تعزيز الصِّلات التي تجمعهم بكلِّ مَنْ «يدخلون» في نطاق شبكتهم الخاصَّة بحيث تصبح متنفَّساً آمناً لممارسة وصقل مهاراتهم الاجتماعية. ويقدم الباحثون استراتيجيتين يمكن للآباء توظيفهما مع أطفالهم ليتمكَّنوا من تأسيس روابط إنسانية قوية:

1. **التواصل البصري**: من أهم مقوِّمات التعاطف الإنساني. ولهذا السبب تنجح الحوارات المباشرة أكثر من الاتصالات عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي. ولذا من المهم ألا تتواصل مع طفلك بل أن تتأكَّد من حصولك على انتباهه. اقترب منه أولاً، ثم انزل إلى مستواه، وحدِّق في عينيه بعطف، ثمَّ ابدأ في الحوار.

2. **التواصل العاطفي**: تنقل تعبيراتُ الوجه ونبرةُ الصوت رسائلَ تختلف تماماً عما يجري على ألسنتنا. ويمكننا أن نستثمر هذه الآلية في التواصل مع أطفالنا على المستوى العاطفي. فإذا ما بدت على وجهك ملامح المحبَّة والتعاطف ـ حتَّى وإن كنت تُعنِّفه أو تعاتبه على سلوك ما، فإنَّ احتمالات تقبُّله وتفاعله مع حديثك تصبح أكبر ممَّا إذا اعترى وجهك الغضبُ وشاب التأنيبُ نبرةَ صوتك.

الجانب المشرق للنزاعات

لا فائدة من تكوين شبكة علاقات لا يعمها السلام والأمان والابتسام. لتحقيق ذلك، يتعامل الآباء مع النزاعات بين الأطفال بعضهم وبعض في العادة وفق آليَّتين مختلفتين: الأولى هي توبيخ الطفلين والصراخ في وجهيهما ليتوقفا. وهنا يتبنَّى الآباء دورَ القاضي الذي يُصدر الأحكام ويطرح الحلول دون الاستماع للدفاع والشهود ولا الطرفين المتنازعين، وبالتالي، تفتقر هذه الآلية إلى الحلول البنَّاءة. أمَّا في الآلية الثانية فيتبنَّى الآباء دور الوسيط أو المدرِّب ويستثمرون النزاعات بشكل إيجابي لمساعدة أطفالهم في رؤية الأمور من وجهة نظر الطرف الآخر، وحثِّهم على ابتكار الحلول بأنفسهم. ويمكن للخطوات التالية أن تساعدك على تطبيق الدور الثاني:

1. خذ نفساً عميقاً قبل التدخُّل لحلِّ الأزمة.
2. نبِّه الأطفال إلى أنَّهم يخوضون صراعاً ويواجهون أزمةً؛ فكيف لهم أن يعالجوا أمراً لا يدركونه.
3. ساعدهم على الهدوء والتخلُّص من المشاعر السلبية بأن تغير مكانهم وتجلسهم في مكان جديد مثل «طاولة السلام» أو تفصل بينهم لبضع

دقائق ثم تجمعهم في «لحظة الوئام» وخاطبهم بهدوء وسكينة قبل أن يخاطبوا بعضهم.

4. دع كُّلاً منهم يعبِّر عن رؤيته الخاصَّة للمشكلة.

5. امنحهم فرصاً متساوية للتعبير عن مشاعرهم، من خلال ترديد عبارة متماثلة مثل: «أنا أشعر . . . عندما تقوم أنت». . . .

6. غيِّر بؤرة التركيز؛ فبدلاً من أخذ الخلاف على محمل شخصي، دعهم يركزون على الخلاف فقط. ويمكن تنفيذ ذلك بتدوين المشكلة على الورق والسماح لهم بمناقشتها.

7. طالبهم باقتراح ثلاثة حلول تلبِّي الرغبات التي عبروا عنها مسبقاً.

8. وافِق على الحلِّ الذي ينال رضا الجميع ويحقِّق تصالحهم.

ازرع التعاطف تحصد سعادة

رغم أهمية تعليم الأبناء كيف يؤسِّسون شبكة علاقات ويتجاوزون الأزمات، فإنَّ هاتين الآليتين لن تؤتيا ثمارهما من دون تعاطف. التعاطف الذي نستشعره تجاه الآخرين يؤكِّد إنسانيتنا ويوطِّد أواصر المحبَّة مع مَنْ حولنا، ويولِّد مشاعر السعادة بداخلنا. ويمكن للإرشادات التالية أن ترَسِّخ التعاطف في نفوس أطفالك:

- ناقش معهم سبل التطوُّع بوقتهم في الأنشطة المجتمعية المؤثِّرة كالمشاركة في بنك الطعام أو زيارة المرضى.

- ابتكر بعض العادات التي تنطوي على العطاء والبذل كشراء الهدايا للمشرَّدين أو التبرُّع للمؤسَّسات الخيرية.

- امتدحهم كلَّما أظهروا التعاطف والدعم المعنوي والنفسي لمن حولهم.
- حُثَّهم على ممارسة أعمال تعكس تقديرهم ورغبتهم في المشاركة مثل جمع المخلَّفات وإلقائها في صندوق القمامة.
- دعهم يخوضون بعض التجارب التي تثبت دور التعاطف في توليد المشاعر الإيجابية بداخلهم فضلاً عن اعتزازهم بأنفسهم مثل التركيز على فوز فريقهم ونجاح زملائهم.

ثالثاً: كافئ على بذل الجهد والمحاولة وليس النتيجة

اشتهرت الدكتورة «كارول دويك» أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد بأبحاثها حول نظرتنا للنجاح وكيف يقيس الآباء معدَّلات نجاح أبنائهم في المجالات الأكاديمية والرياضية. وقد خلصت إلى أن الناس ينقسمون من حيث توجهاتهم العقلية إلى صنفين: ذوي العقليات الثابتة وذوي العقليات النامية. يظنُّ ذوو العقليات الثابتة أنَّ الموهبة وملامح الشخصية شيء فطري يولد به الإنسان. بينما يرى ذوو العقليات النامية أنَّ الموهبة أمرٌ مكتسب ويحققه الإنسان بفضل عمله واجتهاده. وينزع الآباء الإيجابيون إلى تعزيز العقلية النامية لدى أطفالهم من خلال التحفيز فتجدهم يعززون ثقتهم بأنفسهم فيقولون: «لقد أبليت بلاءً حسناً يا بُني، وبإمكانك دائماً أن تبذل جهداً أكبر». بينما يشير الآباء ذوو العقلية الثابتة إلى مواهب الطفل وقدراته الكامنة أو غيابها؛ فهم يربطون بين النتائج والذكاء الفطري، ولا يعولون كثيراً على دور الطفل وجهده وعزيمته. وهذا النوع من المديح يمكن أن يعرقل نمو الطفل ويثنيه عن الاجتهاد والمثابرة. من حقنا أن نمتدح أبناءنا ليلاً ونهاراً، وأن نسمعهم ما يحلو لنا من عبارات الثناء والتحفيز؛ بشرط أن

نربط نجاحهم بعوامل مثل: الجهد والمثابرة والتطبيق والتنفيذ، وغيرها من الممارسات التي تكفل لهم النمو والتقدُّم اعتماداً على مبادراتهم وليس فقط على قدراتهم.

المثالية: فضيلة أم نقيصة

ثمَّة شعرة رفيعة تفصل بين الاجتهاد المتواصل والسعي نحو الكمال والمثالية؛ إذ قد تتمخَّض المثالية عن شعور دائم بالنقص على اعتبار أنَّه لا يوجد في العالم شيء جيِّد بما يكفي، وأنَّ الفشل هو نهاية المطاف. وهنا تمثل المثالية الوجه الآخر للمثابرة والاجتهاد. وفي حين يظنُّ الكثيرون أنَّ طلب الكمال يدفع الأطفال إلى القمة، وأنه أقصر طرق النجاح؛ إلا أنَّه لا يحقق السَّعادة بسبب ما ينتجه من مشاعر سلبية كالإحباط والخوف من الفشل. ويمكنك أن تنأى بأبنائك عن هذا المسار كما يلي:

1. اختر إحدى المهمَّات التي قد يشقُّ على طفلك إنجازها على الوجه الأكمل من أوَّل محاولة.

2. اطلب منه أن يعمل عليها حتَّى وإن كان فشله محتملاً؛ إذ عليه أن يختبر الفشل من وقت إلى آخر حتى لا يظن فعلاً أنَّه نهاية المطاف.

3. تحدَّث معه عن التجربة ككلٍّ وقُصَّ عليه حكاية (توماس إديسون) وعدد المحاولات التي كررها ذلك المخترع الشهير، والتي زادت عن ألف محاولة قبل أن يتمكن من اختراع المصباح الكهربائي. دعه يدرك أنَّ المحاولات تسبق النتائج وأن استمرارها أهم من نجاحها، وأن البدايات القوية تفضي إلى نتائج إيجابية، وأنَّ اعتزازك به قائمٌ ودائمٌ مهما تعثَّر وأخفق.

«يؤدي الإنسان الكثير من المهام طوال حياته، ولكن أهمُّ هذه المهام وأسماها هي ما يمارسها داخل منزله»

رابعاً: رسِّخ الامتنان والتسامح والتفاؤل في نفوس أطفالك

تنبع السَّعادة ـ كما ذكرنا من قبل ـ من مشاعر إيجابية يختبرها الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة. هذه المشاعر تشبه العادات والمهارات التي يمكن غرسها في نفوس أطفالنا لتتحوَّل إلى أسلوب حياة. وهذه بعض أهم المشاعر ذات الأثر الأكبر في توليد السعادة الحقيقية.

1 ـ الامتنان

يستشعر الإنسانُ الامتنان من خلال تذكُّر أو سرد أو تدوين كلِّ ما يُقِرُّ بفضله ويُسهم في سعادته. والأمر متساوٍ بالنسبة للأطفال. مارس بعض العادات والطقوس التي تحفِّز الجميع على التعبير عن الامتنان إلى أن يصبح جزءاً من سلوكهم مثل:

- ابتكر ما يسمَّى بـ «صندوق الامتنان» وضعه على منضدة الطعام بحيث يكتب أفراد الأسرة ما يشعرون تجاهه ويضعونه في الصندوق. افتحوا الصندوق كل أسبوع وناقشوا ذخيرته معاً.

- تذكَّروا واذْكروا «لحظات التقدير» بعد الانتهاء من تناول الطعام أو الواجبات المدرسية بحيث يعبِّر كلُّ فرد عن تقديره واعتزازه بأسرته.

- قبل الخلود إلى النوم اطلب من أبنائك ذكر ثلاثة أمور إيجابية حدثت لهم على مدار اليوم، وأن يعبِّروا عن سبب امتنانهم لها.

مزايا الامتنان

أثبت العلماء أنَّ من يشعرون بالامتنان:

- يتمتَّعون بمعدَّلات إصرار وحماس أكبر من سواهم
- تزداد سعادتهم بنسبة 25٪.
- يبقون أكثر ميلاً للتعاطف مع الآخرين ومساندتهم
- ينعمون براحة البال وبساعات نوم أطول.

2 ـ التسامح

التسامح من أهمِّ مقوِّمات الحياة السعيدة. فنظراً لأنَّ طفولة أبنائنا تكتظ بالمشاحنات والتنافس، فمن واجبنا أن نُعلِّم أبناءنا مبادئ الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتسامح. لقد وضع «فريد لوسكين» ـ مدير «مشروع التسامح» بجامعة ستانفورد ـ برنامجاً يهدف إلى تعليم الأفراد كيف يتسامحون ـ مع أنفسهم ومَنْ حولهم. ثم وضع برنامجاً من المهارات والمفاهيم التي يسهل تعليمها لأبنائنا ومنها:

1 ـ علِّم أبناءك كيف يَفهمون مشاعرهم وكيف يُعبِّرون عنها بشكل دقيق وواضح.

2 ـ علمهم أنَّ الضيق أو الألم الذي يشعرون به الآن ناتج عن الأفكار التي تراودهم في هذه اللحظة، وأنَّه سيتلاشى بمجرد أن يختاروا التسامح.

3 ـ ساعدهم في توجيه طاقاتهم نحو ما يمكنهم تحقيقه ويقع في نطاق تأثيرهم، بدلاً من تبديد جهدهم فيما يقع خارج نطاق سيطرتهم.

4 ـ اجعلهم يدركون أنَّ التسامح لا يعني التنازل أو التهاون في حقِّ أنفسهم؛ وإنَّما هو خيارنا الذي يُحَرِّرنا من المشاعر التي تؤرِّقنا.

مزايا التسامح

يتمتَّع المتسامحون بـ:

- علاقات أفضل وأطول وأجمل.
- مزاج إيجابي.
- شعور بالقوة والاعتزاز بالنفس.

كما أنَّ للتسامح قدرةً هائلةً على:

- خفض التوتُّر وضغط الدم والإحباط.
- تعزيز التفاؤل والأمل والتعاطف.

3 ـ التفاؤل

ينزع الأطفال ـ مثل الكبار ـ إلى التفكير بالمستقبل ـ كالتطلُّع إلى حفلة أعياد ميلادهم أو مبارياتهم مثلاً. هذه النزعة هي جوهر مهارات التفكير المتفائل التي ينبغي على الآباء توطينها في أبنائهم. ويتعلَّم الأبناء التفاؤل من خلال ثلاثة عناصر هي:

1 ـ **العاطفة الأبوية**: كلَّما كانت عاطفة الآباء قوية تجاه أبنائهم، ازداد أملهم في الحياة وثقتهم بالمستقبل؛ إذ تشكِّل تلك العاطفة ملاذاً آمناً في العالم المضطرب.

2 ـ **المخاطرة وتقبُّل الفشل**: القدرة على مواجهة التحديات وتقبُّل

الإخفاقات من أهم مقوِّمات التفاؤل. وكلَّما تعامل أبناؤنا مع الفشل باعتباره فرصة للتعلُّم والتقدُّم، يتضاءل خوفهم ويزداد تفاؤلهم بالمستقبل.

3 ـ **القدوة الحسنة**: ينتقل التشاؤم من الآباء إلى الأبناء كما تنتقل الجينات الوراثية. قدِّم نموذجاً يحتذى به في التفاؤل وحُثَّهم على أن يروا الجانب المشرق لكلِّ أزمة يتعرَّضون لها.

مزايا التفاؤل

تجمع المتفائلين سمات بارزة منها:

- يحقِّقون أعلى معدَّلات النجاح في الدراسة والعمل والهوايات والحياة بشكل عام.
- ينعمون بصحة أفضل ويعيشون لفترات أطول.
- ينعمون بزيجات سعيدة وأسرٍ متفاهمة.

خامساً: نَمِّ الذكاء العاطفي

من أهمِّ ما يميِّز السعداء قدرتهم على التجاوب مع المواقف المؤلمة، والتصدِّي للمشاعر السلبية، والوقوف من جديد بعد الأزمات. تتطلَّب مثل هذه المرونة مستوىً عالياً من الذكاء العاطفي الذي يَنَمِّيه الآباء لدى أبنائهم من خلال التواصل والتفاعل الآمن. إذ يحدِّد مقدار وسرعة تجاوبنا مع أبنائنا مدى صلابة القاعدة الآمنة التي تربطنا بهم. ويمكنك تحقيق أعلى قدرٍ من التجاوب والحضور كما يلي:

- كن حانياً في تفاعلك معهم، ومتعاطفاً مع احتياجاتهم كأن تقول لهم: «أنت متعَبٌ يا بُنيَّ، لمَ لا نعود إلى المنزل كي تنال قسطاً من الراحة؟»

- لا تتوانَ عن توفير احتياجاتهم الواقعية؛ فالتجاوب السريع ينعكس بسرعة على ضبط النفس وانفتاحهم على المجتمع، وتوجُّهاتهم الإيجابية نحو الآخرين.

- كن متاحاً وحاضراً متى احتاجوا إليك سواء على المستوى المادي أو العاطفي. فما جدوى الساعات الطويلة التي تقضيها معهم إن لم تولِهم جُلَّ اهتمامك.

- احرص على أن يكون للأصدقاء والأقارب نصيبٌ من قاعدة الارتباط الآمن، وذلك لما يجمعهم بأبنائك من تفاهم وتواصل مشترك واهتمامات متشابهة وميول متقاربة. فقد أكدت الدراسات أن الأطفال الذين يلتحقون بمدارس وأندية فيها بعض أقاربهم أو أصدقائهم يؤدون بشكل أفضل ممن يدرسون أو يعيشون في بيئات تكتنفها العزلة.

التهذيب العاطفي

يقصد بتهذيب العاطفة تعليم الأبناء أسس التعرُّف إلى المشاعر التي تخالجهم ثم التعبير عنها، الأمرُ الذي لا يقل أهمية عن بناء أسس الارتباط والتفاعل الآمن. يعتمد التهذيب العاطفي الناجح على بناء لغة أسرية وعائلية واجتماعية مهذبة وراقية. وتعتبر «قائمة المشاعر الأسرية» والمفاهيم التي تصفها من أهمِّ الممارسات التي أثبتت فاعليتها في توسيع أفق الأبناء حول حقيقة مشاعرهم ومشاعر مَنْ حولهم.

- سجل في مدونة ورقية أو إلكترونية قائمة بالمشاعر الأسرية الإيجابية التي تعيشونها.

- مارس أنت وأسرتك نوعاً من العصف الذهني لتتوصَّلوا إلى أكبر عددٍ

ممكنٍ من المشاعر التي تمرُّون بها. تقبَّل مقترحات أبنائك حتَّى وإن سجَّلوا مشاعر غير إيجابية مثل «الإهمال المتعمَّد» وغير ذلك من المصطلحات التي يرونها ملائمة للتعبير عن مشاعرهم.

- ضع القائمة على مرأى من الجميع لتتسنَّى لهم الإضافة إليها.
- ابدأ حواراً مثمراً حول المشاعر المدرجة في القائمة بحيث يتمُّ اختيار أحدها والتركيز عليها بأن يسرد كلٌّ فرد موقفاً تعرَّض له، وتمخَّض عن هذا الشعور. لا تدع مجالاً للانتقاد المتبادل أو السخرية.
- دع أبناءك يضعون علامة مميَّزة ـ بحيث يكون لكلِّ فردٍ لونٌ مميزٌ ـ أمام الشعور الذي يمرُّون به ـ ويا حبَّذا لو تشاركهم هذا النشاط. فحين يشعر ابنك الأكبر بالإحباط، دعه يستخدم اللون الأخضر في وضع دائرة أمام هذا الشعور المدرج على القائمة؛ فبهذه الطريقة يتأكَّد الأبناء أنَّ بعض المشاعر السلبية التي يمرُّون بها ليست حكراً عليهم، وإنَّما هي مشاعر طبيعية يتعرَّض لها الجميع من حين إلى آخر.
- حدِّد شعوراً واحداً لكلِّ يوم بحيث يركِّز عليه الجميع ويناقشونه بطرح الأسئلة وتأمَّل إجابات لتساؤلات مثل: إلى أيِّ مدى تملَّك منك هذا الشعور؟ كيف أثَّر هذا الشعور على حالتك النفسية والجسدية؟ كيف رأيت ردود أفعالنا تجاه شعورك هذا؟ وهكذا.

سادساً: السعادة عادة، فاغرِسها واحرُسها

العادات هي مجموعة الممارسات التي نواظب عليها ونؤديها بتلقائية وبلا عناء. فحين نسلك طريقاً محدَّداً في أثناء ذهابنا إلى العمل، فإنَّنا بمرور الوقت لن نفكر في كيفية التوجُّه إلى العمل؛ بل سنسلك نفس الطريق بتلقائية. ويعتبر التحفيز المعنوي من أساليب تشجيع الأبناء على تبنِّي

عادات جديدة ومفيدة وسعيدة. هذا النوع من التحفيز ـ مقارنةً بالتحفيز المادي ـ يخلق شعوراً أصيلاً بالرضا والسعادة يستمرُّ أثره حتَّى بعد الانتهاء من إنجاز المهمَّة. وبالتالي يمكن اعتبار هذا الشعور مكافأةً في حدِّ ذاتها.

هذه بعض استراتيجيات التحفيز المعنوي للأبناء:

1 ـ تجنَّب الطلبات والأوامر التي تعرف أنَّها لن تنال رضا أبنائك لأسباب منطقية. والأهمُّ من ذلك هو أن تُظهر قدراً من التعاطف وأن تُبدي احترامك لوقتهم وأنشطتهم الخاصة. يمكنك مثلاً أن تُعلِمهم مسبقاً بالمهمات المسندة إليهم كي ينظِّموا وقتهم وفقاً لها: «أتوقع منك أن تنظِّف غرفتك خلال ساعة من الآن».

2 ـ قدِّم سبباً منطقياً لما تطلبه منهم لكي يُقبل الأبناء على التنفيذ وهم مقتنعون: «من فضلك نظف أسنانك قبل أن تنام لتصبح بيضاء وجميلة».

3 ـ تجنَّب استخدام نبرة صوتٍ متسلِّطة وامنحهم شعوراً ضمنياً بحرية الاختيار. فبدلاً من أن تقول: «اذهب وأفرغ محتويات غسَّالة الصحون»، قل: «هل بإمكانك يا عزيزي أن تفرغ غسَّالة الصحون؟».

كلَّما كانت نبرتنا حانية ولغتنا إنسانية وطلباتنا منطقية، ازداد إقبال الأبناء على تبنِّي العادات الإيجابية وزادت معها إيجابياتهم وسعادتهم.

سابعاً: علِّم أطفالك ضبط النفس

يعمد معظم الآباء إلى فرض القيود واستخدام الثواب والعقاب مع أبنائهم من أجل تعليمهم ضبط النفس. ويعتبر الانضباط من أهمِّ سمات الشخصية التي تسهل عملية التعلُّم ومعالجة المعلومات وبناء العلاقات، وتحقيق

السعادة والرضا عن الذات. فكيف نساعد أطفالنا ونؤازرهم في بيئات مفتوحة تكاد تخلو من النظام والالتزام؟

1 ـ **لا تكن ليّناً**: لا تتردَّد في قول «لا» متى تطلَّب الأمر ذلك. ليس سهلاً علينا أن نقفَ حائلاً في وجه تحقيق أبنائنا لرغباتهم، ولكن كيف لنا أن نتوقَّع منهم التحلِّي بالانضباط إن لم نتعلَّم كيف نواجه نزعتنا للرضوخ لكل مطالبهم رغم تيقُّننا من عدم أهميتها. علينا أن نتذكَّر أنَّ الحدود التي نرسمها لهم منذ الصغر هي المعايير التي سيميِّزون بها بين السلوك المقبول والمرفوض.

2 ـ **قُم بدور المشرف**: تعتبر المتابعة الإشرافية من أهم متطلَّبات التربية السليمة، إذ ينبغي أن يشعر الأطفال بوجود الآباء معهم طوال الوقت حتَّى وإن غابوا عن ناظرهم: أين يذهبون في أوقات فراغهم، ومع من يكونون وماذا يفعلون.

3 ـ **تجنَّب السيطرة المفرطة**: من حق الأبناء أن يحظوا بمساحة من الخصوصية والحرية لممارسة ما يحلو لهم ـ ولكن تحت إشراف ذويهم ـ لا سيَّما في مرحلة المراهقة. بل إنَّ ذلك الهامش من الحرية قد يسهم في تكوين هويَّتهم وتشكيل شخصيتهم بالتعرُّض لمواقف مختلفة، والتفاعل مع أشخاص جدد، وارتكاب الأخطاء والتعلُّم منها.

4 ـ **تفاءل بالنتائج**: ركِّز على النتائج الإيجابية المتوقَّعة من كلِّ حدث بدلاً من تَجَنُّبه خوفاً من الوقوع في الخطأ أو من العواقب المحتملة. الآباء الذين يخشون العواقب ويقولون: «إن لم تنهِ واجبك، فلن تجتاز الاختبار» ـ يُلغون روح المجازفة التي يمكن أن يتمتَّع بها أبناؤهم،

ويغرسون فيهم مشاعر الخوف والتواكل وغيرها من السلوكيات الضعيفة. أمَّا الآباء الذين يركِّزون على النتائج الإيجابية ـ «إذا أنهيت واجبك اليوم، فستجتاز الاختبار بجدارة» ـ فينعم أبناؤهم بقوَّة الإرادة ويتبنَّون توجُّهات بنَّاءة تؤهِّلهم لاستثمار طاقاتهم فتتمخَّض عن النتائج الإيجابية المرجوَّة.

تقويم بلا تكميم

يقدِّم «آلفي كون» ـ خبير السلوك البشري ـ مجموعة من المقترحات التي تمَكِّنك من توجيه سلوك أطفالك بالشكل الذي تتمنَّاه من دون اللجوء إلى أساليب الثواب والعقاب التقليدية، ومنها:

1 ـ ضع نفسك مكان أبنائك وانظر إلى الموقف من زاويتهم الخاصة؛ ومن الشجاعة بمكان أن تتراجع عن موقفك إذا كنت مخطئاً.

2 ـ تعامل مع الأمر بعد تحديد المعايير ووضع الحدود بهدف تقييم السلوك، وليس لإحكام القبضة وتضييق الخناق. فمن الضروري أن تضع القواعد التي تنظِّم السلوك مثل: منع الضرب بين الأبناء، وموعد الخلود إلى النوم في التاسعة مساءً. ولكن من غير المنطقي أن تتشبَّث بالقاعدة الثانية في العطلات والإجازات مثلاً. فمثل هذا التعنُّت سيقابل بقدرٍ من الرفض والمقاومة الداخلية وغير الصريحة، وقد يتمخَّض عن بعض الخلافات.

3 ـ اطرح الحلول ولا تتصيَّد الأخطاء. تعامل مع الأزمات بعقلية البحث عن البدائل، لا المفاضلة بين العقوبات؛ لأن توضيح السبب من وراء إدراج سلوك ما ضمن قائمة «السلوكيات غير اللائقة» يحفِّز الأطفال

على التفكير المنطقي وإعمال العقل بشكل يجنِّبهم تكرار السلوك غير المقبول، مثل: «يجب ألّا تستخدم مثل هذا اللفظ مرَّة أخرى».

ثامناً: حفِّز أطفالك على الإبداع

يظن بعض الآباء أنَّ الإبداع سمةٌ فطرية، إمَّا أن يمتلكها الطفل أو لا. إلا أنَّ الإبداع مهارة مكتسبة يسهل على الآباء غرسها في نفوس وسلوك أبنائهم. وكما أنَّ للإبداع دوراً بارزاً في النجاح ولمسةً خاصةً يتركها على شتَّى مناحي الحياة، فلا يمكن أن نستثني من ذلك السعادة. ومن شأن الممارسات التالية أن تشجِّع أطفالك على الإبداع بكلِّ أشكاله:

1 ـ اجعل من منزلك موطناً للإبداع. ابتكر مع أبنائك بعض الأفكار التي يسهل تطبيقها في أثناء العطل بحيث تحثُّهم على الخروج من دائرة الأمان والراحة وتدفعهم لاختبار كلِّ ما هو جديد. ركِّز في البداية على توليد الأفكار في حدِّ ذاتها، لا على جودتها وفاعليتها.

2 ـ أتِح لأبنائك الحرية والاستقلالية الكافية ليبتكروا ويمارسوا أفكارهم الخاصة. فقد أثبت الباحثون أنَّ الأطفال الذين يُمنحون مجموعة من ألعاب التركيب ويتاح لهم المجال لابتكار الشكل الذي يفضِّلونه، يظهرون إبداعاً وتألُّقاً أكثر من هؤلاء الذين يتقيَّدون بتركيب شكلٍ معين كسيَّارة أو طائرة.

3 ـ شجِّع أطفالك على حبِّ الاستطلاع والقراءة من أجل المتعة بدلاً من إهدار وقتهم أمام شاشات التلفاز؛ إذ إنَّ الإفراط في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر ـ لا سيَّما في عمر الثالثة والرابعة ـ يعوق التطوُّر اللغوي والذهني للأطفال.

4 ـ تجنَّب مكافأة أطفالك نظير إبداعاتهم. فالحوافز والمكافآت في مثل هذه الحالة تتضارب مع عملية الإبداع ذاتها، التي تتطلَّب شغفاً أصيلاً نابعاً من داخل الطفل، لا محفزاً خارجياً.

5 ـ لا تهتم بالنتائج السريعة بقدر اهتمامك بإصرارهم ومحاولاتهم المتكرِّرة، حيث تزداد ثقةُ الأطفال بأنفسهم كلَّما تم التركيز على عملية الإبداع نفسها، لا على المنتج النهائي. كما يمكنك زيادة جرعة الإبداع بطرح بعض الأسئلة، مثل: «ما الذي دفعك إلى خوض هذه التجربة؟» أو «ما أكثر شيء أعجبك في هذا النشاط؟».

تاسعاً: هيِّئ بيئةً مناسبةً للعب

تراجعت قيمة وقيم اللعب في عصرنا بعدما طغى عليها العالم المادي. ومن ثمَّ فقد اختلفت أولويات الآباء للأبناء بالتركيز الشديد على العمل الجاد والتعليم المبكِّر، وقل الاهتمام بالترفيه ومتعة التعلم، حتى بالنسبة للأطفال في عمر الخامسة. وهذا واحد من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الآباء على حساب النمو الطبيعي لأطفالهم. فاللعب سلوك غريزي يهدف إلى تطوير مهارات الطفل الاجتماعية وقدراته الإبداعية وسعادته الداخلية. وهناك ثلاثة اعتبارات ينبغي على الآباء أن يولوها انتباههم وهم يلعبون مع أطفالهم:

1 ـ **أطلق لهم العنان**: تجنَّب تصحيح وتقويم طريقتهم في اللعب ـ إلا إذا خرجت عن حدود المقبول. وإذا ما وجدت نفسك تتذمَّر في صمت لأنَّ الأمور لا تسير كما يحلو لك، فتراجع قليلاً، وهدِّئ من روعك، وتذكَّر أنَّ دورك يقتصر على المشاركة الإيجابية، لا القيادة والتحكُّم.

2 ـ **لا تلعب معهم بطريقة مملَّة**: فما جدوى أن تشارك أطفالك أكثر

لحظاتهم سعادة وأنت مقطِّب الجبين. فعندما تشاركهم اللعب اختر الأنشطة التي تروق لك وتمتُّعك بطريقة أو بأخرى. ولا ضير في أن تعتذر وتنسحب إذا تسلَّل الملل إلى نفسك بشرط ألا تنقل إليهم مشاعرك السلبية تجاه لعبتهم.

3 ـ **حفِّز «لعبة التمثيل أو التظاهر»**: حين يتبنَّى الأطفال أدوار بعض شخصياتهم الكرتونية المفضَّلة أو يبتكرون شخصيات وأصدقاء من نسج خيالهم ويتعايشون معها كما لو كانت حقيقية، فذلك لا يعني أبداً أنَّهم يعانون من خلل ما كما يزعم البعض. بل على النقيض، تعتبر لعبة التظاهر والمضاهاة والتمثيل أسلوباً صحيحاً وطبيعياً لتطوير المهارات اللازمة للتفاعل الواقعي مع أقرانهم وزملائهم.

4 ـ **وفِّر لهم الوقت والأدوات**: وفِّر لأطفالك الوقت الكافي لممارسة هواياتهم وأنشطتهم المفضَّلة ـ فيما لا يقلُّ عن نصف ساعة يومياً ـ وهيِّئ لهم بيئةً آمنةً وملائمةً للتنفيس عن مخزونهم الإبداعي. شجِّعهم على استخدام الألعاب الرمزية ـ كاستخدام الزجاجات القديمة كبديل للسيارات أو الصناديق الصغيرة كبديل للمنازل ـ فهي أفضل من الألعاب الجاهزة والمُصَنَّعة. أمَّا الأبناء الأكبر سنَّاً فحفِّزهم على الانضمام إلى فريق المسرح المدرسي أو المشاركة في أنشطة النوادي ومجموعات الهوايات.

عاشراً: تناولوا الطعام معاً

تتمتَّع اللقاءات الأسرية ـ في وقت الغداء على وجه الخصوص ـ بمزايا لا تقتصر على توثيق الروابط الأسرية القوية، وإنَّما تمتدُّ لتؤثِّر في سعادة الأطفال والأسرة ككل بشكل مباشر. وفيما يلي بعض هذه المزايا:

1 ـ تؤكد الأبحاث أنَّ الأطفال الذين يتناولون الطعام مع آبائهم بانتظام يتمتعون بقدر أكبر من الاستقرار العاطفي والأداء الدراسي، ويكونون أقلَّ عرضة للإحباط والسُّمنة واضطرابات الهضم.

2 ـ ربطت الأبحاث أيضاً بين وجبة الغداء التي تلمُّ شمل الأسرة وبين النمو اللغوي الذي يعدُّ من مؤشرات الذكاء الاجتماعي للأطفال.

3 ـ تترسَّخ العادات والممارسات التي يتبنَّاها الآباء عند تناول الطعام في أذهان أطفالهم وتستقرُّ في عقولهم لتصوغ حياتَهم فيما بعد. فحين تقول لابنك: «من فضلك لا تقاطع أختك وهي تتحدَّث»، فأنت تعلِّمهم أسس التعاطف والإنصات الفعَّال واحترام الآخر. وحين يراك أبناؤنك تعطي ضيوفك أكبر قطعة في الكعكة، يتعلَّمون أصول الكرم وآداب الضيافة؛ فالأطفال يكتسبون مهاراتهم بالممارسة والاقتداء أكثر من التعليمات والأوامر المباشرة. وليس هناك مكان أهم لتعلم آداب التعامل والصبر والإيثار والقدرة على الانتظار من زمان ومكان تناول الطعام.

جيل سعيد وعالم جديد

من منَّا لا يودُّ لو يستطيع أن يضع بصمته الخالدة ويُسهم في تغيير العالم إلى الأفضل. ومن منا لا يعرف أنَّ الأسرة هي حجر الأساس الذي نرتكز عليه في الحاضر لنبني المستقبل. فكيف لنا إذن أن نتهاون في تعليمهم المهارات التي من شأنها أن تجعلهم أكثر تعاطفاً وثقةً ومسؤوليةً وذكاءً وتأثيراً، وسعادةً. إن عالمنا ومجتمعنا في أمسِّ الحاجة إلى أبنائنا، ويمكن بإشاعة السعادة وتعليم المبادرة والعمل الطيب؛ أن تعلو الهِمَّة وتنهضَ الأمَّة ويعمَّ السلام ونواصل التقدم إلى الأمام.



ثقافة المشاركة

طريق المنفعة العامة
والمجتمع المتلاحم

تأليف:

بيث بوزينسكي





تاريخ المشاركـة

المشاركة نشاط إنساني إيجابي يمارسه البشر منذ قديم الأزل فكلنا نشارك ونتشارك وهذا ما أفعله أنا، وتفعلينه أنتِ، وتفعلُه أنت. المشاركة هي أن يسمح كل منا للآخرين باستخدام واستثمار ممتلكاته ومقتنياته، إما لسد حاجة أو لتحقيق غاية.

وترتبطُ المشاركةُ ارتباطاً وثيقاً بتطوُّر الحضارةِ الإنسانيةِ على مدى تاريخ البشرية. وليست المشاركة نشاطاً إنسانياً محضاً كما قد نتصور فكل الكائناتِ تتشاركُ وتؤدي بفطرتها الغريزية وتحقق نتائجَ عظيمةً بسبب تفعيلها الدائم لعنصري المشاركة والتعاون الجماعي وذلك بتقسيم المهمَّات والموارد والتوازن في العلاقات. فكِّر في: كيف تحلق أسراب الطيور، وكيف تندفع أمواج الأسماك في البحور؛ وفكِّر في خلايا النحل وتلال

النمل؛ التي تُجزِّئ المهمَّات ليتقاسمها جميع أعضاء الخلية فتعمُّ المنفعة على الجميع. وكذلك هو الإنسان فنحن مبرمجون بالفطرة لنجزل العطاء ونمارس المشاركة. ورغم متطلَّبات العصر الحديث التي تطغى أحياناً على فطرتنا النبيلة وإيجابياتنا الجميلة وتستبدل بها المنفعة الشخصية والأنانية وحب الاستحواذ، فمازال بيننا من يناضلون بأشكال متباينة ليصمدوا في وجه تلك الإغراءات.

إن كنت ممن يستعيرون الكتب أو يستأجرون الشقق، فإن مفهوم «مشاركة الموارد» سيكون مألوفاً لك. لقد طرحت التكنولوجيا الحديثة ـ وما صاحبها من تطوُّر في أساليب التواصل ـ فرصاً جديدة للتعاون والمشاركة بطرق لم تكن معهودة من قبل؛ إذ تغلَّبت الآليات الحديثة على أوجه العجز والقصور التي شابت أساليب المشاركة فيما مضى والتي حدت بالحضارات القديمة إلى التخلِّي ـ في مرحلة ما ـ عن المشاركة كأسلوب حياة.

القيمة المضافة للمقايضة

المشاركة من أهم المبادئ الإنسانية التي تُحسِّن معيشتنا وتثري قيمنا وتضمن بقاءنا واستمرارنا. فقد حرصت المجتمعات القديمة على إعلاء قيمة التعاون وتحفيز الأفراد لتبنِّي السلوكيَّات والمناهج التي تصبُّ في صالح المجتمع ككل وتُعلي قيمة الجماعة على الفرد. حتى أخذ مفهومُ المصلحة المشتركة يتطوَّر فظهر نظام «المقايضة». من خلال عمليات المقايضة يتمكَّن الأفراد من استبدال عناصر ذات قيمة بأخرى هم في غنى عنها. أي أنَّ فكرة المقايضة قامت على مبدأ: «لديَّ ما تحتاج إليه ولديك ما أحتاج إليه فلمَ لا نقايض هذا بذاك؟» فبعدما انتقل الإنسان من مجتمع الجمع والصيد إلى مجتمع الزراعة صارت الماشية أشهر عملات المقايضة

فصار لكل نوع معيَّن من الأبقار قيمة ثابتة ومتعارف عليها. ومع التوسُّع السكاني وما صاحبه من تعقيد في الاحتياجات أصبح من الصعب استخدام تلك الآلية المُبَسَّطة فظهرت الحاجة إلى معيار ثابت وأسهل حملاً ونقلاً من الأبقار. فاستخدمت الأصداف البحرية والخرز والقمح كعملات مختلفة القيمة. لقد تعلمنا من تلك العملات البسيطة درساً مهماً وهو أنَّنا نحن الذين نصنع القيمة. يتضح ممَّا سبق أنَّ الاتفاق الجماعي من أهم عناصر إضفاء القيمة المضافة للعملة. ثم اندثرت بعض هذه القيم التي تقوم على دعم الاقتصاد المحلِّي بالاعتماد على العملات البديلة والمُكمِّلة. وقد تمخَّض النجاح وحجم التداول الذي حقَّقته هذه العملات عن نزعة جماعية للتخلِّي عن الأنظمة الاقتصادية القائمة آنذاك.

الاستهلاك التعاوني

يأتي بعد ذلك عصر الاستهلاك التعاوني أو اقتصاد المشاركة، الذي يقوم على اعتقاد أنَّ العالم غنيٌّ بالثروات والموارد التي من شأنها أن تلبِّي احتياجاتنا وتضمن لنا حياة سعيدة. تلك الثروات إمَّا أن تكون مهدرة أو خاملة إن لم تجد من يستثمرها على أكمل وجه. ففي حين أنَّ السلوكيات القائمة على المشاركة والتعاون، اقتصرت فيما مضى على المجتمعات المغلقة إلا أنَّ عصر الانفتاح الذي نشهده الآن بفضل التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي قد أتاح لنا فرصة نادرة لنطبِّق هذا النظام على أوسع نطاق ونضيف إليه المزيد.

العملـة البديـلة

«البيركشيرز» أو العملة البديلة هي عملة محلية متداولة في منطقة «بيركشير» في ولاية ماساتشوستس في الولايات المتحدة الأمريكية. ووفقاً للنظام في

تلك المنطقة فإن الـ 95 سنتاً من عملة البيركشيرز تعادل دولاراً أمريكياً واحداً. وتتم عملية الاستبدال من خلال 12 مصرفاً محلياً وعبر 370 منفذاً تشمل المطاعم ودور الحضانة والشركات، وغيرها من مرافق وخدمات محلية. وقد تمَّ إصدار ما يزيد على 5.2 مليون ورقة مالية من هذه العملة منذ عام 2006 حتَّى الآن. ويشير الموقع الرسمي المسؤول عن إصدار العملة إلى أنَّ هدفها هو توفير بديل للعملات التقليدية لا أن تحلَّ محلَّها؛ إذ يقول أحد المسؤولين: «يتخذ مستخدمو هذه العملة قراراً واعياً بإعلاء قيمة المنتج المحلي أولاً؛ أي أنَّهم يتحمَّلون على عاتقهم مسؤولية تلاحم مجتمعهم من خلال وضع أساس صلب لاقتصاد محلي نشط ومنتعش».

ومن المتوقَّع أن يتسع نطاق تداول هذه العملة ليشمل إنشاء الحسابات المصرفية وتسهيل التداولات المالية الإلكترونية والإقراض طويل الأجل لتحفيز التصنيع والإنتاج المحلي.

كيف لا نتشارك؟

المشاركة بسيطة في جوهرها لأنها من أوائل الدروس التي نتلقَّاها في مقتبل حياتنا لكنها ليست درساً سهلاً. ويشكِّل الأطفال نموذجاً حياً للطبيعة البشرية المعطاءة، ولنتأمل هذا الموقف:

«يحتضن خالد لعبة جديدة وياسر يرمقه من قريب». وأمام خالد الآن ثلاثة خيارات:

- إما أن يتشبَّث بلعبته ويصرخ مدافعاً عن حقِّه في اللعب بها وحيداً،
- أو يلعب بلعبته القديمة حتى يحصل ياسر على لعبة جديدة أيضاً،
- أو يقرِّر أن يتشاركا ويلعبا ويستمتعا معاً.

في العادة ينزع الآباء إلى دفع أبنائهم نحو الخيار الأخير استناداً إلى مبدأ المشاركة غير المشروطة . وهذا المثال لا يسلِّط الضوء على طبيعة النفس البشرية فحسب، وإنَّما يوضِّح كيف تقودنا الأنانية والاستحواذ إلى السعادة «المؤقَّتة » بينما تقودنا المشاركة إلى سعادة «دائمة » للجميع .

إلا أن مفهوم المشاركة يزداد تعقيداً كلَّما تقدَّم بنا العمر إذ تختلفُ نظرتُنا إلى قيمة الأشياء وندركُ قيمةَ الجهد المبذول لاقتنائها. وفي كثير من الأحيان نختلق الأعذار والمبرِّرات لتصرُّفاتنا الأنانية ـ حتَّى وإن أنكرنا ذلك جملةً وتفصيلاً. فكثيراً ما تتحوَّل المشاركة إلى ما يشبه «التحايل» الذي ينتهجه نفرٌ من «المتكاسلين» ليقتنصوا نصيبهم من مكاسب «المجتهدين». ومن هنا نبدأ في تصنيف الأشياء ما بين مُستخدَم وقديم لنضعها في مرتبة أقل من كلِّ ما هو جديد ونادر وباهظ الثمن. وربَّما نتمادى في كثيرٍ من الأحيان لنقيس نجاحنا في الحياة بحجم ما لدينا من ممتلكات ومقتنيات ـ وبقيمتها؛ مقارنةً بزملائنا وجيراننا. ولمثل هذه الأسباب تتضاءلُ قيمةُ المشاركة يوماً بعد آخر، إلى أن تصبحَ فكرة مستهلكةً وغيرَ واقعية فلا يمارسها غير الأطفال بينما يغرق الحكماء الكبار في عالم التنافس الذي يطلقون عليه أحياناً «التعافس» أو (التعاون التنافسي)، من قبيل التهكم أو لتسمية الأشياء بغير مسمياتها. فلا عجب إذاً في أن نتَّخذَ من «البيع والشراء» أسلوب حياة ونتناسى أنَّ هناك أسلوباً أفضل وأعم وهو المشاركة التعاونية.

لماذا لا نتشارك؟

نستطيع أن نرى الآن وبكلِّ وضوح كيف أن الاستهلاك المبذِّر والمتهوِّر يكاد يدمِّرَ كوكبنا واقتصادنا ورخاءنا. وحتى عندما تحدونا رغبةٌ في التغيير فثمَّة ما يعوق تقدُّمَنا ويقوِّض محاولاتنا. فالنفس البشرية لا تميل إلى تقبُّل

التغيير بل تتجنَّبه خوفاً من احتمالات الفشل. رغم أننا لن نجدَ مناصاً ولا خلاصاً من دوَّامة الاستهلاك المتهوِّر وما يصحبه من سلبيات إلا بتبنِّي سلوكيات جديدة والتخلُّص من المعتقدات البائدة التي لا تنطوي على أية فائدة. وتأتي المشاركة في مقدمة هذه السلوكيات باعتبارها البديلَ الأمثل للاستهلاك المتهوِّر والذي لا يتطلب تنازلاً عن مستوىً معيشيّ معيَّن أو التضحية الدائمة في سبيل الآخرين. ورغم إيماننا الدفين بأهمية هذا البديل فإنَّنا لا ننفكُّ نخْتَلِقُ الأعذارَ التي تحول بيننا وبين التعاون التشاركي.

وهذه بعض المعوقات التي تحول بيننا وبين تبنِّي التغيير:

- **الوقت**

«أنا مشغولٌ للغاية وليس لديَّ ما يكفي من الوقت» هذا هو العذر الأكثر شيوعاً والذي يجري على ألسنتنا تلقائياً بمجرَّد أن يُطلبَ منَّا بذلُ القليل من الجهد. ولكن المشكلة لا تكمن في افتقارنا للوقت وإنَّما في عدم قدرتنا على إدارة الوقت بفاعلية. فبمجرَّد أن تطرحَ البدائلُ القائمةُ على المشاركة نتهرَّب ونتحجَّج اعتقاداً منَّا بأنَّه ليس لدينا ما يكفي من الوقت والجهد. بالطبع يتطلَّب قرار المشاركة جهداً ووقتاً من جانبنا ولكن أليس هذا حال كلِّ عملٍ يحدوه أملٌ في الحياة؟

- **الأمان**

نحن مبرمجون بطبيعتنا وفطرتنا للبحث عن سبل البقاء مما يدفعنا لاتخاذ كلِّ الاحتياطات والتدابير التي تكفل لنا الصحَّة والأمان. فتجدنا ـ على سبيل المثال ـ نحبِّذ قيادة سياراتنا الخاصة وشراء الأشياء الجديدة كلياً والتي تمنحنا القدرة على صياغة توقُّعاتنا الخاصَّة وتجعلنا أسياد الموقف

والمتحكِّمين في زمام الأمور. ويشكِّل الخروج عن هذا الإطار المألوف خروجاً صريحاً عن دائرة الأمان الخاصة بكلٍّ منّا. فالبقاء في منزل أحد الأصدقاء ـ في مقابل حجز غرفة في فندق ـ على سبيل المثال يعني أنَّنا قد نضطرُّ إلى الالتزام بقوانين المنزل الخاصة، والتي من الممكن ألَّا تلائمنا ـ كتناول أطعمة لا تروق لنا أو في مواعيد مغايرة لما اعتدناه. وكذلك الحال حين نرتضي أن يصطحبنا أحدهم في طريقه إلى مكان ما فعندها قد نُجبَر على تغيير جدولنا الزمني وفقاً لجدول هذا الشخص. باختصار شديد تتطلَّب منَّا المشاركة تبنِّي بعض الخصال ـ كالمرونة والثقة بالآخرين ـ والتي في حدِّ ذاتها قد تجعلنا عرضة للأرق ـ كمثال المنزل أو التوتُّر أو السيارة أو ربَّما الخطر ـ فمن منَّا يودُّ أن يعرِّض نفسه لمواقف غير مألوفة يصعب عليه التحكُّم في كلِّ متغيِّراتها. وعلى هذا الأساس نبني معتقدنا بأنَّ المشاركة تجعلنا أقلَّ أماناً ممَّا نحن عليه الآن. ورغم ذلك ليس ثمَّة دليل قاطع على صحَّة هذا المعتقد. فمن بين ملايين الصفقات، والمبادلات وعمليات المشاركة التي تدور على مدار اليوم، قلَّما تجد منها ما يخرج عن نطاق السيطرة أو يتحوَّل إلى كارثة. أي أنَّه لايزال هناك الملايين حول العالم يثقون بقيمة المشاركة ويتقنون إدارتها بشكل مجدٍ للجميع.

● المـــال

حين يفكِّر بعضنا بأنَّ التعاونَ في تعميم المشاركة وبناء مجتمع قائم على التلاحم بالمشاركة يحتاج إلى إنفاق المال فإن هذا يثنيهم عن مجرد المحاولة، ولكنَّهم يغفلون في هذا عن أنَّ المال ليس المقياس الوحيد للقيمة. فنحن نحبِّذُ استئجارَ غرفةٍ في فندق بدلاً من النزول لدى أحد الأقارب أو الأصدقاء في مدينة ما، ولكن هل بإمكان الفندق أن يوفر لنا

أفضل الأطعمة المحلية، أو يذكرنا بتاريخنا التليد وعاداتنا وتقاليدنا الرائعة وما إلى ذلك من خدمات ومشاركات لا يقدمُها سوى أبناء جلدتنا؟ هذا هو جوهر المشاركة وتلك هي قيمتها التي لا تساويها أموال ولا تزنها مقاييس وقوانين إدارة الأعمال.

● **الثقة**

لا يختلفُ استخدامُ الآخرين ـ ولا استعمالهم ـ لأدواتك الخاصَّة عن استخدامك أنت لأغراضهم فكلاهما مثيرٌ للقلق والتوتُّر. فكيف لك إذاً أن «تثقَ» بأنَّ المنزلَ الذي تتشاركه مع قريب أو زميل يتمتَّع بالنظافة الكافية، أو أنَّ الأطعمةَ تُطهى بعناية، أو أنَّ الجيرانَ غير مزعجين؟ فالحذر واجب كما يقولون. فالطريقة المثلى للتعامل مع انعدام الثقة هي أن تكون أنت جديراً بالثقة أيضاً. فليس مقبولاً أن تتجاوزَ توقُّعاتُ الإنسان من الآخرين توقُّعاتِه لنفسه؛ بمعنى أنك لا تستطيع أن تتوقَّع من الآخرين ما لا تقوى أنت على تقديمه لهم. ولذا تعتبر الصراحةُ والصدقُ من أهم مقوِّمات المُشاركة الفعَّالة إذ يتصارح الجميع بشأن الإخفاقات والأخطاء المحتملة ـ سواء كانت عملية مشاركة بسيطة بين الجيران أو واسعة النطاق بين البلدان.

المشاركةُ في ثوبها الجديد

شاع مفهوم المشاركة في عصرنا الحديث من خلال المكتبات العامة والجمعيات التعاونية وبعض الخدمات التي تقدِّمها مواقع مثل: «eBay» أو «Netflix». فما الداعي إذاً إلى ابتكار واستثمار المزيد من أشكال المشاركة؟ من المفيد أن نلقي نظرة خاطفة على بعض اتجاهات التغيُّر الحضاري عبر القرنين الماضيين. لقد ازدادت الكثافة السكانية بشكل ملحوظ ليزداد معها استهلاكنا ثم المخلَّفات والملوّثات التي قد لا يقوى

كوكبنا على استيعابها؛ الأمر الذي يتسبَّب في إفساد الحياة على الأرض وإلحاق الضرر بها يوماً بعد يوم بالمقابل فإن الثورةَ التكنولوجية التي أشاعت استخدام أجهزة الحاسوب المتنقِّلة والهواتف الذكية قد أتاحت لنا فرصة بناء وتقدُّم المجتمعات بشكل غير مسبوق.

يتّضح مما سبق أنَّ المشاركة من خلال التعاون الاستهلاكي هي أهم سبيل لتعزيز ثقتنا واعتدادنا بالمجتمع ثم تطوير استراتيجيات إدارته وتنظيمه. إذ يُمكِّننا الاستهلاك التعاوني من ترسيخ السلوكيات الإيجابية وعلى رأسها تحمُّل المسؤولية من قبل الفرد والجماعة. هذا في نفس الوقت الذي تعزَّز فيه العلاقات وتُدعَم الجماعات التي تجمعها أهداف مشتركة. كما نستطيع من خلال المشاركة أن نقلِّل من حجم المخلَّفات المهدرة ونحدَّ من الاستهلاك المتهوِّر حتى مما نطلق عليه «المنتجات الخضراء» أي المنتجات الصديقة للبيئة. فمن خلال التركيز على تبادل المنافع والتوفير الجماعي نستطيع أن نقلِّص معدَّلات استهلاك الطاقة فنقلل من ظاهرة الاحتباس الحراري الضَّارة بكوكبنا. فلم لا نعيش ببساطة وندخر المال ونقدِّر الجمال ونتبنَّى السلوكيات الإيجابية بأن نغيِّر بؤرة التركيز من أنا إلى نحن، ومن مصلحتي إلى مصلحتنا؟

المزايا المباشرة للمشاركة

دعم الاقتصاد المحلي من خلال:

- تحفيز المشاركة المجتمعية.
- تحفيز الإبداع وروح المبادرة.
- توزيع الثروات بشكل منصف حتَّى تصل إلى الجميع.

حماية البيئة من خلال:

- تقليص حجم المخلَّفات.
- الحدِّ من استهلاك الطاقة.
- تحفيز الابتكارات الصديقة للبيئة.

توفير المال من خلال:

- تخفيض حجم التكلفة وزيادة العائد بتقليل حجم المخاطرة.

أنماط المشاركة

لا شك أنَّنا جميعاً ـ خاصة من يتمتَّعون بروح المبادرة ـ نمرُّ بمواقف نستشعر من خلالها بأهمية المشاركة كحلٍّ لمشكلة أو مخرج من أزمة. فإن كنت تعيش في مجتمع حديث العهد بالمشاركة ـ أو إن كنت لم تلمس مرامي هذا المفهوم بعد ـ فيمكنك أن تبدأ بمتابعة وتصفُّح المواقع الإلكترونية لتكوّن رؤية شاملة عن مفهوم المشاركة وعن المجتمعات التي باتت تطبقه على نطاق أوسع.

لا يتطلَّب الاستهلاك التعاوني أكثر من الأشياء التي تمتلكها والأفراد الذين تعرفهم بالفعل. إذ يكفي أن تكون قادراً على إجراء مكالمة هاتفية أو حضور مناسبة اجتماعية أو ترتيب اجتماع ما أو حتَّى استخدام محرّكات البحث لتمتلك كلَّ الأدوات الضرورية لتحفيز العمل الجماعي الضروري للحدِّ من الاستهلاك وتقليص حجم المخلَّفات وترشيد استثمار الموارد؛ ثم تعقدُ العزمَ وتتهيأ للمشاركة في واحد أو أكثر من أنماطها التالية:

المشاركة الندِّية

المشاركة الندِّية هي أحد أشكال المشاركة المحلية غير الرسمية. وكما

يشير الاسم تتمُّ هذه المشاركة عن طريق الأنداد أي على مستوى الأفراد، ونظراً لبساطتها فإن جميع أشكال المشاركة قابلة للتطبيق على هذا المستوى.

يُفَعَّل هذا النوع من المشاركة بالتبادل المباشر للخدمات والمنافع بين فرد وآخر أو بين فرد ومجموعة أفراد. لكن هذه المشاركة تختلف عن المشاركة عبر أحد نظم أو نماذج الأعمال حيث يكون الشيء محل المشاركة مملوكاً لشخص أو جزءاً من كيان إداري يديره عدد محدود من الأفراد. وقد تأتي المشاركة النِّدِّية من مجموعة من الأفراد الذين يستجمعون مواردهم بهدف إضافة قيمة عظيمة يمكن مشاركتها على نطاق أوسع ـ مثل اشتراك بعض الجيران في إنشاء حديقة في الحي ليفيد منها جميع الساكنين والعابرين.

المشاركة النِّدِّية الشبكية

هنا تعمل مواقع التواصل الاجتماعي كهمزة وصل بين الأفراد من جميع أنحاء العالم ـ الأمر الذي يسهِّل قيام مجتمعات من أشخاص لا يعرف بعضهم بعضاً ولا يلتقون أبداً. فقد أتاحت خدمات القائمة المشاركة الشبكية فرصاً غير معهودة للمقايضة، وتبادل الخبرات والمعارف بين مختلف الشخصيات والمنظمات والمجتمعات ذات الخلفيات الثقافية المتنوعة. وأهم ما يميِّز هذا النوع من المشاركة هو انخفاض بل وغياب احتمالات المخاطرة.

المشاركة المهنية

تتمتَّع الشركات المحلية ـ لا سيَّما الشركات الصغيرة والمتوسِّطة ـ بقدرة على المشاركة تتفوَّق على كل ما عداها فلا تقتصر المشاركة هنا على

الشركات وأعضاء المجتمع من خلال الخدمات والمنتجات بل يمكن أن تقوم على تأسيس مجتمعات متكاملة بين الشركات. إذ تستطيع هذه الشركات تأسيس منظومات عمل قائمة على التبادل بين الأفراد أو بين الشركات وعملائها. وهنا تقدِّم إحدى الشركات نموذجاً حياً لهذا النمط إذ توفِّر أسطولاً من السيارات المخصَّصة للمشاركة بين العملاء بدلاً من التأجير وذلك مقابل اشتراك شهري أو سنوي. كما يمكن لنماذج الأعمال الربحية أن تجد لنفسها مكاناً في عالم المشاركة. وتعتبر أسواق المقايضة التجارية المنتشرة في جميع أنحاء العالم من أبرز نماذج المشاركة المهنية الفعالة إذ تتبادل هذه الأسواق الصفقات فيما بينها دون الاعتماد على نظام الدفع بالعملات مقابل الحصول على المنتجات.

سمات المشارك الناجح

رغم أن المشاركة ليست سلوكاً اجتماعياً جديداً إلا أن تبنِّيها أمرٌ ينطوي على الكثير من التحفُّظات. فلكي تكون مواطناً صالحاً ومؤثِّراً في مجتمع المشاركة الحقيقية لا بدَّ أن تتمتَّع بروح المغامرة وشغف المبادرة من ناحية وبالمرونة من ناحية أخرى لكي تتفاعل وتتعامل مع احتياجات الآخرين. فأنت لا تستطيع أن تدير ظهرك للصعاب حينما يُطلبُ منك أن تتصدَّى لأزمة تواجه مجتمعك. المشاركون المُفلِحون هم من يتصدَّرون الصفوف الأولى ويبتكرون أساليبَ جديدةً للمشاركة التي يوفرونها للمجتمع. هؤلاء المشاركون الإيجابيون لا يحفلون كثيراً بالنتائج الفردية بقدر ما يأبهون بالمحاولة والمشاركة الجماعية في حدِّ ذاتها.

وهناك مبدأ أو قاعدة ذهبية تتصدَّر كلَّ ممارسات المشاركة المحلِّية والعالمية تقول: «لا تشارك الآخرين في شيء أنت لست مستعداً لاقتراضه

أو شرائه، ولا تبالغ في استغلال موارد الآخرين في أي شيء قد يحتاجون إلى بيعه أو شرائه». وتذكَّر دائماً أنَّك كما تُدين.. تُدان. فمهما تزايدت أعداد المستهترين بنظام المشاركة أو متخذي القرارات غير المسؤولة فإن نسبتها ستبقى محدودة مقارنة بمن يطبّقون قول الشاعر «الحطيئة»:

«من يفعل الخير لا يعدم جوازيه.. لا يذهب العرف بين الله والناس»

العناصر القابلة للمشاركة

1 ـ السِّلع

تتشابه مشاركة البضائع إلى حدٍّ كبير مع أحد المفاهيم الشائعة في عصرنا الحديث «التبرُّعات». وبما أنَّ المشاركة تهدف إلى إطالة دورة الحياة الخاصة بخدمة أو سلعة عبر انتقالها من يد إلى أخرى، ومواصلة استخدامها فمن واجبنا أن نختار نمط المشاركة الأنسب والذي يسمح باستمرار هذه الدورة لأطول فترة ممكنة. كما أنَّ اختيار المستخدم الأمثل ـ أي من هو في أمسِّ الحاجة إليها الآن ـ لا يقلُّ أهمية عن اختيار نمط المشاركة. وتعتبر «المبادلة» أقصر الطرق لإدراك هذا وذاك.

تتمُّ المبادلة إمَّا عن طريق التواصل المباشر ـ وجهاً لوجه ـ أو التواصل الإلكتروني. ولكي تتبادل على أكمل وجه لا بد أن تفصح أولاً عما تمتلكه وما تحتاج إليه في المقابل.

تدرك مواقع المبادلة الإلكترونية أنَّه من الصعب أن تتصادف الاحتياجات ومن هذا المنطلق تجدهم يمنحون النقاط للمستخدمين نظير كل عنصر يطرحونه للتبادل. وتمكنهم هذه النقاط فيما بعد من الحصول على شيء ما من مستخدم آخر متى وكيفما أرادوا. وأيّاً كانت الطريقة التي تختارها تذكَّر أنَّ «المبادلة» هي مجرَّد مصطلح رمزي للعطاء الهادف والمُنظَّم.

2 ـ المهارات / الوقت

تعتبر مشاركة الوقت والمعرفة والمهارات من أهم مقوِّمات الاستهلاك التعاوني. فحين يتقاسم الأفراد وقتهم تُطوَّر المهارات وتُصنع الفرص وتُوطَّد العلاقات ويتحقَّق الاكتفاء الذاتي. ومع مرور الوقت نستعيد القيم التي فقدناها في خضم انهماكنا بالشراء والاستحواذ. ولا يشترط أن تكون خبيراً مخضرماً كي ينهل الآخرون من نبع معرفتك فالمشاركة هدف في حدِّ ذاتها.

حتَّى وإن لم تمتلك من المهارات ما يميِّزك ويؤهِّلك للمشاركة يكفيك أن تشارك الآخرين أهم مواردك «وقتك الثمين»، فالوقت من ذهب كما يقولون. الوقت الجماعي الموجَّه للصالح الاجتماعي يُحَوِّل الوقتَ إلى أسهم يمكن مقايضتها بالأشياء والخدمات. فالأعمال الجماعية و«شبكات الإنجاز» ـ التي تقوم على مجموعة من المتطوِّعين بوقتهم وخبرتهم ـ يُمَكِّنَان الجيران من استعانة بعضهم ببعض لإنجاز الإصلاحات المنزلية والمهمات الاجتماعية التي تتطلب استدعاء عمال فنيين أو متخصِّصين لإتمامها. ومن ثمَّ نستطيع من خلال مشاركة الوقت أن نستعيضَ عن السيارات الأربع أو الخمس التي نستخدمها عادة في رحلة جماعية، بسيارتين أو ثلاث على أقصى تقدير؛ الأمر الذي يوفِّر المال ويقلل التلوث، ويصبُّ في النهاية في مصلحة المجتمع.

3 ـ السكن

يمكن لمشاركة السكن أن تتمَّ بشكلٍ دائم أو شبه دائم أو مؤقَّت. ويحبِّذ بعض الناس الإقامة المؤقَّتة باعتبارها بديلاً للطرق التقليدية السائدة. ويتخذ آخرون من مشاركة السكن أسلوباً دائماً للتعايش عبر مجتمعات الإسكان المشترك.

الإسكان المشترك

إن كنت من المحبِّذين للإقامة المشتركة وتودُّ أن تفيد من مزاياها إلى أقصى حدٍّ ممكن فمن الجيِّد أن تضع في اعتبارك مفهوم الإسكان المشترك.

يعيش القاطنون ضمن مجتمعات الإسكان المشترك في نُزُلٍ منفصلة، ولكن تجمعهم وحدة النطاق واتخاذ القرار ومسؤولية الصيانة والإصلاحات. وتعتبر المناسبات والأنشطة الاجتماعية من أهمِّ مقوِّمات هذه المجتمعات؛ فلا عجب إذاً أن تجمع قاطنيها علاقات وطيدة فيؤسِّسون مجتمعاتٍ مصغَّرة قائمة على المشاركة. في هذه المجمعات التكاملية يتمُّ التصويت على القرارات بشكل علني وعادل يتيح لجميع أعضاء المجتمع المشاركة في اتخاذها وبالطبع تنفيذها.

أما السكن المشترك ـ أي أن يتقاسم أكثر من فرد السكن ذاته ـ فيزداد اعتماد الأفراد عليه يوماً تلو الآخر ومن أشهر أمثلته مساكن الطلاب.

4 ـ المواصلات

تخيَّل أنك لم تعد بحاجة إلى تكبُّد عناء وتكاليف شراء سيارة وأن تكتفي بالدفع مقابل الساعات المحدَّدة التي تحتاج فيها إلى من يُقلُّك إلى مكان ما. ذلك هو جوهر مشاركة وسائل المواصلات والتي أصبحت متاحة على أوسع نطاق بفضل الخدمات التي تقدِّمها بعض شركات النقل الخاصة والحكومية أو بعض الأفراد الذين ينظمون مثل هذه المشاركات فيما بينهم.

كي تتجنَّب المشاركة الفاشلة

- ادرس الخدمات التي تدعم المشاركة جيداً قبل أن تنضمَّ إليها.

- شارك في الخدمات التي توفّر بيانات شخصية كاملة عن كلٍّ عضو من أعضائها.
- تمسَّك بإبرام اتفاقيات وعقود مكتوبة.
- اطَّلع على القوانين المحلية قبل الانضمام إلى إحدى الخدمات التعاونية.
- لا تشارك في الأشياء الأثيرة والعزيزة عليك والتي قد تولِّد بداخلك ألماً أو غضباً من مستخدميها.

5 ـ الطعام

لا تقتصر مشاركة الطعام على منح الأطعمة الغذائية للمحتاجين وإنَّما يتمُّ هذا النوع من المشاركة على أكثر من مستوى ـ بدايةً من الإنتاج والتصنيع وحتَّى الاستهلاك. مشاركة الطعام في جوهرها تتعلَّق بالتوزيع وليس بالطعام في حدِّ ذاته. وإنَّما أيضاً بالوقت والقيمة والتكلفة التي تترتَّب على إنتاجه وتحضيره ونقله؛ وكلَّما تمت هذه العملية على نطاق محلي ـ في مقابل نقلها عبر آلاف الأميال ـ كان لذلك أثر كبير في دعم الاقتصاد من خلال تأسيس بنك طعام محلي واسع النطاق.

6 ـ الحيِّز والمكان

تعتبر المساحة والحيِّز من أفضل النماذج التي يمكن إثراء المجتمع من خلالها وتقليص ضغوطها وأثرها السلبي في البيئة، ومن دون التنازل عن أملاكنا أو مقايضة أي شيء. ويمكن للمساحات المكانية أن تخضع للمشاركة بأكثر من صورة بدايةً من مبنى بأكمله ووصولاً إلى غرفة فردية أو حتَّى سريرٍ صغيرٍ. ففي الوقت الذي لا تقوى فيه معظم الشركات المبتدئة

على تحمُّل نفقة شراء أو تأجير مكان كبير، يشكِّل «العمل المشترك» ـ أي اشتراك أكثر من شخص في مكان عمل واحد ـ البديل الأمثل، إذ يستطيع أصحاب الأعمال الحرة أن يستثمروا هذا الحيِّز في استقبال العملاء والزبائن، والتعاون مع من يتقاسمون معهم مساحات المكان بشكل مُثمر.

العمل المشترك

يُستخدم مصطلحُ العمل المشترك في وصف بيئات العمل الجماعية المرنة والتي تقدم خدماتها لرجال الأعمال المغتربين أو المسافرين والموظفين المستقلِّين، وأصحاب الأعمال الحرَّة من كل حدبٍ وصوب. وهناك عدد من الشبكات الإلكترونية التي توفر ميزة المشاركة في مثل هذه البيئات في مختلف أنحاء العالم، مثل:

wiki.coworking.com / Liquidspace.com / DesksNear.Me / Open-Desks.com / DeskSurfing.net / DeskWanted.com

فإن كان لديك حيز قابل للمشاركة يمكنك أن تُعلن عنه عبر هذه المواقع مبيِّنا كلَّ ما يلزم من تفاصيل من موقع ومساحة وتكاليف.

مساحات العباقرة

هل لديك شغف عميق تجاه التكنولوجيا الحديثة؟ هل تهوى استكشاف الأشياء وتفكيكها وتجميعها من جديد؟ هل تودُّ المشاركة في عمل إبداعي مبتكر؟ كلُّ ذلك وأكثر توفِّره لك «فضاءات العباقرة» وهي أماكن أو ورش عمل تتمُّ إدارتها وتشغيلها بواسطة أفراد من المجتمع تجمعهم الهوايات والاهتمامات المشتركة ـ لا سيما في مجالات الحاسوب والتكنولوجيا، والتصنيع والبحث العلمي والتجريب والفنون الرقمية والإلكترونية المختلفة؛ ليتبادلوا الخبرات والمعارف والمعدَّات، ويتعاونوا لإنجاز مشروعات مشتركة.

7 ـ المال

بعض من يسمعون بالمشاركة التعاونية يفترضون أنَّ مشاركة المال تعني التنازل عنه تماماً، ومن دون مقابل. إلا أنَّ هذا الافتراض ليس صحيحاً. فالمشاركة بالمال تعني توفيره لمن يحتاج إليه في الوقت المناسب وبما يعود بالنفع على الجميع ويحقِّق مصالح مشتركة. إلا أنَّ هناك بعض أشكال المشاركة بالمال التي يتنازل فيها الفرد عن بعض ماله مقابل هدف أسمى ـ كالتبرُّع لصالح الجمعيات الخيرية مثلاً.

الإقراض المُصَغَّر

الإقراض المصغَّر أو التمويل المبسَّط يعني التوسُّع في منح القروض الصغيرة إلى شريحة من المقترضين الذين لا يتمتعون بوظيفة ثابتة أو أرصدة مالية، ولم يسبق لهم التعامل مع البنوك بالاقتراض والتمويل الائتماني. وتعتبر القروض المهنية التي لا تتجاوز ألف دولار من أكثر الخدمات التي تقدِّمها مؤسَّسات التمويل المصغَّر شيوعاً.

اقتصاد المشاركة الجديد

عندما ركَّزت الأصوات المنادية باقتصاد المشاركة على كيفية وآليات بناء وصياغة الاستهلاك التعاوني بما ينسجم مع الفكر الاقتصادي المعاصر والرد على المُشكِّكين في فحواه وجدواه؛ ساد اعتقاد بأنَّ هذا التوجُّه التعاوني ليس مجرَّد نزعة أو نزوة عابرة. ففي اقتصاد المشاركة إحياء لمفهوم قديم وهو تصوُّر جديدٌ لحلولٍ قديمة بهدف مواكبة التطوُّر السريع الذي يشهده عصرنا. إذ يدفعنا الاستهلاك التعاوني نحو التوسُّع في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتعاون في تقليص المخاطر ومضاعفة المشاركة. وبمساعدة المبادئ الفطرية التي نشأنا عليها يعيد اقتصاد

المشاركة صياغة مفهومنا عن المواطنة في مجتمع متلاحم ومتكافل وعن دورنا كمواطنين عالميين على المستوى الإنساني.

ومهما تعدَّدت المصطلحات التي نستخدمها للإشارة إلى الاستهلاك التعاوني فهو حقيقة وأمر واقع من شأنه أن يغيِّر المعايير القديمة المتعلقة بالنجاح الوظيفي والثروة الشخصية والمواطنة والتلاحم المجتمعي ويستبدل بها معاييرَ أكثر واقعية وفاعلية. فالمشاركة تطرح معنىً جديداً للقيمة لا يرتبط بالعملة ورأس المال، بقدر ما يرتبط بمدى قدرة كل فرد في المجتمع على إثراء حياتنا ودفعها نحو الأفضل.

عندما ننظر عن كثب عبر عدسة الاستهلاك التعاوني يتضح لنا كيف أنَّ الوفرة وليس الندرة، والعطاء وليس الاستحواذ هو ما يلبِّي احتياجاتنا ويُشبع رغباتِنا. فحتَّى وإن لم تأتِ المشاركة بالطرق الحديثة وعبر الشبكات الإلكترونية واسعة النطاق؛ فإنَّ هذا لا يقلِّل من شأنها ولا يتعارض مع نبل جوهرها. فهي كرؤية مبكِّرة لما يمكن ولما ينبغي أن يكون عليه كوكبنا إذا تخلَّصنا من أنماط الاستهلاك المفرط، وتحوَّلنا إلى الاستهلاك الرشيد وإعادة التدوير وتكامل التشغيل. فالأمر لا يتوقف عند «مقايضة» ملابسنا القديمة بأخرى جديدة أو تبادل السيارات؛ بل هو طفرة جذرية وشاملة ومتكاملة في آليات إنتاجنا وأدوات استهلاكنا وإدارتنا لثرواتنا المعنوية والمادية من أجل خير مجتمعنا وخير البشرية جمعاء.



علم أبناءك التفكير

تنشئة جيل مثابر ومستقل في عصر الحلول الجاهـزة

تأليف:

د. دارلين سويتلاند

د. رون ســتولبــرج





الطُّعم

«في عالم تشوبه الصراعات وتحتدم فيه المنافسة وتنعدم فيه الفرص، لا بدَّ أن نوفِّر لأبنائنا كلَّ مقوِّمات التفوُّق الأكاديمي والنجاح المهني». هذا «فخٌّ» يسقط فيه الآباء و«طعم» يبتلعونه. مثل هذه «الفخاخ» هي مواقف ينساق فيها الآباء نحو حلِّ مشكلات أبنائهم أو مدِّ يد المساعدة لهم بشكل يحول دون نموِّهم الفكري وقدرتهم على اغتنام الفرص، بل وقد يجتهد بعض الآباء أكثر من أولادهم في حلِّ تلك المشكلات والدأب المتواصل في ترفيه أبنائهم.

لسنا ضدَّ هذا السلوك: فمن حقِّك أن تساعد أبناءك بالطريقة التي تروق لك، لكنَّ هناك فرقاً بين تقديم مقوِّمات النجاح لأبنائك جاهزة على طبق من ذهب، وبين توجيههم نحو تنمية المهارات اللازمة لتحقيق ذلك

النجاح. إن أجبت بـ«نعم» عن الأسئلة التالية، فستكون واحداً من الآباء الذين يسقطون في هذا الفخ:

- أترك ما لديَّ من مهام فوراً حين يطلب منِّي طفلي إعداد الطعام له.
- يستخدم طفلي جهازاً إلكترونياً للَّهو حين يُطلَب منه انتظار أيِّ شيء.
- أحرص على شراء أحدث هاتف محمول لطفلي حين يحصل أصدقاؤه على هواتف حديثة.
- لا أغلق التليفزيون في منزلي حتَّى يجد أطفالي ما يشغل وقتهم.
- أتلقَّى أكثر من ثلاث رسائل نصِّية من ابني يومياً يسألني فيها المساعدة وهو في المدرسة.

فخُّ الإنقاذ

لا يتحمَّل الآباء خوض أبنائهم أيَّ صراع حتَّى ولو انتهى بالنجاح والخروج من المأزق. من ثمَّ، يَهرع الآباء إلى إنقاذ أبنائهم من الصعوبات أو التجارب الشاقَّة وإزاحة العقبات من طريقهم. ينجم عن هذا السلوك أن يتوقَّع الأطفال تلبية احتياجاتهم كافَّة، مما يضيِّع عليهم فرصة محاولات حلِّ مشكلاتهم بأنفسهم.

الدراسة

تعدُّ الدراسة أحد المجالات التي تسهل سقوط الآباء في فخِّ الإنقاذ: إذ يصيبهم هوس الحرص الزائد على أداء أبنائهم للواجب المدرسي بإتقان والحصول على الدرجات النهائيَّة لضمان الالتحاق بإحدى كلِّيَّات القمَّة. يؤدِّي هذا الهوس إلى محاولة الآباء إنقاذ أبنائهم من الفشل الدراسي بطرق

كثيرة (مثل مساعدتهم في عمل الواجب المدرسي)، ممَّا يجعل الأبناء يُحجمون عن الاجتهاد في الدراسة والنزوع للاعتماد على والديهم: فتضيع عليهم فرص تعلُّم البحث، والتمحيص، والتفكير.

المواقف الاجتماعيَّة

يسقط الآباء أيضاً في فخاخ اجتماعية حين يهرعون لشراء ملابس أو أجهزة إلكترونيَّة ذات علامات تجاريَّة لامعة حتَّى يلقوا استحسان أصدقائهم، كما يحرص الآباء على توفير تلك الأشياء تحاشياً للوم الأبناء المتمثِّل في عبارات على شاكلة: «كلُّ أصدقائي لديهم كذا وكذا». لذا، يُغدق الآباء على أبنائهم الملابس والأجهزة الجديدة لينقذوهم من الإحراج أمام أقرانهم والشعور بالدونية، غير أنَّ ذلك الحنوَّ يحرم الأبناء من فرصة تعلُّم حلِّ مشكلاتهم الاجتماعية.

دع أبناءك ينقذون أنفسهم

يشعر الآباء على المدى القصير بالارتياح حين ينقذون أطفالهم من مشكلة، لكنَّ من الأفضل لكلا الطرفين أن يعلِّم الآباء أبناءهم الاعتماد على أنفسهم في حلِّ المشكلات، وخاصَّة أنَّ لهم باعاً طويلاً وخبراتٍ سابقة في التعامل مع المواقف المشابهة. أمَّا الأطفال، فيحتاجون إلى فرص يتدرَّبون فيها على كيفيَّة التعامل مع المشكلات وحلِّها. ولكي يكتسبوا تلك المهارة، حريٌّ بالآباء اتباع النصائح التالية:

- مقاومة الرغبة المُلحَّة في جعل كلِّ شيء على ما يرام في حياة الأبناء، وإعطاؤهم فرصة الاعتماد على النفس في حلِّ المشكلات.

- حين يلتحق الأطفال بالمدرسة الابتدائيَّة، يصبح من المفيد أن تناقشهم في عددٍ من الحلول الممكنة من خلال الاختيار المتعدِّد؛ اسألهم: أيَّ الحلول يودُّون تجربتها طبقاً لعمرهم ومدى تطوُّرهم الفكري.

- في مرحلة الدراسة الإعداديَّة، شجِّعهم على وضع قائمة بالحلول الممكنة، ثمَّ اطلب منهم تحديد إمكانات النجاح والفشل لكلِّ حلٍّ على حدة قبل اختيار أيٍّ منها؛ فالإفادة الراجعة والدعم ضروريَّان في هذه الحالة.

- وحين يبلغ الأبناء المرحلة الثانويَّة، ادعمهم عاطفيَّاً، لكن من دون اجتراع حلول نيابة عنهم.

فخُّ سرعة الاستجابة

يودُّ الآباء لو فعلوا كلَّ ما في وسعهم لإسعاد أبنائهم. يتمثَّل هذا في اندفاعهم نحو سرعة تلبية طلباتهم. ومن ثمَّ، يقع الآباء في فخِّ الإشباع الفوري. ولقد اشتهر عالم النفس «والتر ميشيل» بأبحاثه وتجاربه الخاصة بالإشباع البطيء لاحتياجات الأطفال. وتعدُّ أكثر تجاربه شهرة هي تلك التي أجراها في جامعة «ستانفورد» والتي أُطلق عليها اسم «تجربة المارشملو»: حيث خيَّر الأطفال بين تناول قطعة واحدة من الحلوى فوراً، أو تناول اثنتين إن انتظروا لفترة محدَّدة من الزمن: ربع الساعة مثلاً. بعد ذلك، قام «ميشيل» بمتابعة الأطفال الذين استطاعوا الانتظار ولم يسرعوا إلى إشباع رغبتهم في تناول الحلوى، وذلك لمدَّة تتراوح ما بين ثماني عشرة وعشرين سنة، فاكتشف أنَّ هؤلاء الأطفال نجحوا في حياتهم وحصلوا على درجات عالية في اختبار القبول بالجامعة.

الإشباع الإلكتروني

يتواصل المراهقون مع أقرانهم في العصر الحديث بالرسائل النصِّية. وقلَّما نرى شاباً لا يمتلكُ هاتفاً محمولاً يسهل الوصول إليه: فإن أرسل إليه أحد أصدقائه رسالة نصِّية ليستفسر عمَّا سيفعل خلال اليوم أو ما حدث في إحدى الحفلات، فسيردُّ عليها فوراً ويزوِّده بالمعلومات المطلوبة دون إبطاء كما تقتضي الأعراف الاجتماعيَّة. ومن ثمَّ، نرى كيف أسهم انتشار الأجهزة الإلكترونيَّة في توفير المعلومات بلمسة زرٍّ كما هو الحال في الحواسب اللوحية، ممَّا لا يجعل الأطفال والشباب في حاجة إلى الانتظار.

فخُّ الضغط

يشعر الآباء بالفخر حين يتحدَّثون عن إنجازات أبنائهم ونجاحاتهم. من ثمَّ، لا يكفُّ الآباء عن القلق والاجتهاد لدفع أبنائهم نحو دحر منافسيهم كي يمتلئوا بالثقة، ممَّا يجعل الآباء يمعنون في الضغط على أبنائهم.

فخُّ العطاء

لا يستطيع الآباء تحمُّل شعور أبنائهم بالدونيَّة وبأنَّهم منبوذون من أقرانهم. ومن ثمَّ، يسقط الآباء في فخِّ الإغداق على أبنائهم بالهدايا والمشتريات التي لا يبذلون أيَّ جهد في الحصول عليها.

فخُّ الشُّعور بالذنب

لا يريد الآباء أن يشعر أبناؤهم بالتعاسة أو المعاناة. وحين يُدرك الآباء أنَّهم تسبَّبوا في ذلك، يشعرون بالذنب ويمعنون في تعويض أبنائهم عمَّا ينقصهم من دون مطالبتهم بالقيام بأيِّ دور أو بذل أيِّ جهد.

إبطال مفعول الفِخاخ

نعرض فيما يلي بعض الأسئلة التي إن أجبت عنها بـ«نعم» فستعرف أنَّك وقعت في أحد الفِخاخ؛ كالشعور بالذنب، أو العطاء، أو غيرها:

- هل يخبرك طفلك بمشكلته قبل أن يفكر في أيِّ حل؟
- هل يغضب طفلك أو يصاب بالإحباط إن لم تصلِح ما أفسده؟
- هل تتوقَّف عن أداء مهمَّة أو تعتذر عن اجتماع للردِّ على رسالة نصيَّة لطفلك حتَّى لو لم يكن الأمر عاجلاً أو خطيراً؟
- هل اكتشفت أنَّك تقوم بإنجاز الكثير من الواجبات المدرسية نيابةً عن أبنائك؟

القلق إحساس صحِّي

يقلق الشباب لأسباب كثيرة ومتنوِّعة؛ لكن السبب الرئيس الذي يُرجِع الآباء قلق أبنائهم إليه هو قلَّة الخبرة. ومن ثمَّ، يهرع الآباء لنجدة أبنائهم من مواجهة التحدِّيات. هذا، ويتحدَّث كثيرون من خبراء التربية عن شباب يعبِّرون عن القلق لآبائهم حتَّى يخفِّف آباؤهم من حدَّة هذا القلق ويسرعوا بحلِّ مشكلاتهم، ممَّا يحول دون استيعاب الشباب لكون القلق إحساساً صحيَّاً ومؤقتاً، وأن الاعتماد على أنفسهم في حلِّ مشكلاتهم من شأنه التخفيف من حدَّة هذا التوتُّر.

الافتقار إلى المهارات

يرى الآباء أنَّ أبناءهم يفتقرون إلى المهارات اللازمة لإنجاز المهام منذ سنٍّ مبكرة، فيتعجَّلون في إنجاز المهمَّة بدلاً من أبنائهم، غير متيحين لهم فرصة خوض التجربة والمحاولة والخطأ كي يتعلَّموا من أخطائهم.

المواقف الاجتماعية

يتذكَّر الآباء المشكلات والمواقف الصعبة التي واجهوها في شبابهم بسبب انهيار الصداقات وتوتُّر العلاقات الاجتماعيَّة؛ كما يتعذَّر عليهم نسيان ما تعرَّضوا له من ألم بسبب الشعور بالدونيَّة أو الإهمال، ممَّا يدفعهم إلى المغالاة في التعاطف مع أبنائهم حين يمرُّون بنفس التجارب ويشعرون بالتوتُّر الناجم عن خلل العلاقات الاجتماعيَّة وارتباك ديناميَّاتها.

التفوُّق الأكاديمي

يحدث هذا المأزق حين يعتقد الآباء أنَّ أبناءهم لا بدَّ أن يتفوَّقوا في الدراسة بأيِّ ثمن. لذلك لا يدَّخر الآباء جهداً في دفع أبنائهم نحو ذلك. يبدأ هذا بمرحلة التعليم الابتدائي، ويستمرُّ حتَّى التعليم الثانوي حين يراقب الآباء كلَّ واجبات أبنائهم المدرسيَّة، بل وقد يؤدُّون هذه الواجبات بدلاً من أبنائهم. يعزى هذا إلى أنَّ بعض الآباء يخلعون أهميَّة قصوى على التفوُّق الدراسي والتحصيل العلمي أكثر من أبنائهم: إذ يرى الآباء أنَّ التفوُّق الدراسي يقود أبناءهم نحو معلِّمين أفضل، وتعليم أرقى، وثقة بالنفس أقوى، وينتهي بدخول إحدى كلِّيَّات القمَّة.

بناء الثقة عن طريق المحاولة والخطأ

يعدُّ السماح للأطفال بارتكاب الأخطاء ثمَّ تصحيحها خطوةً أولى في بناء ثقتهم بأنفسهم. هذا ويقول كثير من الآباء والمعلِّمين إنَّ ارتكاب الأخطاء ظاهرة صحيَّة، وإنَّ الناس خطَّاؤون بطبعهم. يا لروعة هذه الرسالة حين يوجِّهها أبٌ إلى طفله. لكنَّ الأطفال، عادةً، لا يصدِّقون كلام والديهم أو يتذكَّرونه، فهم في الواقع يتذكَّرون الأفعال التي تتسق مع الأقوال: إذ

يراقبون هذه وتلك وينتقون ما يريدون تعلُّمه. وتجدر الإشارة هنا إلى أنَّ الأطفال الذين يشجِّعهم والداهم على المحاولة والخطأ لا يخافون أو يصابون بالإحباط حين يخطئون، بل يشرعون في تصحيح أخطائهم، دون أن يعتقدوا أنَّ الخطأ هو نهاية العالم.

استمع لأبنائك

لكي تحسن الاستماع لأبنائك، نمِّ المهارات التالية:

- لا تتسرَّع بالحديث، بل انتبه جيداً إلى طفلك وواجهه.
- كن صبوراً، ولا تطلب منه إنهاء قصَّته بسرعة.
- اهتمَّ بما يقوله طفلك، وأظهر له ذلك بتعبيرات الوجه وحركات اليد.
- انتبه إلى ما يقوله الطفل وما يلمح إليه دون كلمات.
- اطلب التوضيح إن دعت الضرورة.

أطفال مثقلون بالمهمات والمهارات

هناك نتيجتان لظاهرة إثقال الوالدين كاهل الأطفال بأعباء الواجبات المدرسيَّة، أو ممارسة الرياضة، أو التدرُّب على عزف إحدى الآلات الموسيقية حيث:

- أولاً: يُحرم الأطفالُ من فرص تنمية مهاراتهم الفكريَّة والعقليَّة، وقد يشعرون بالإنهاك الجسدي والذهني والرغبة في الاسترخاء.
- ثانياً: يعجز الأطفال والشباب عن تعلُّم كيفيَّة شغل أوقاتهم. ومن ثمَّ يُلقون على والديهم عبء ومسؤوليَّة شغل أوقاتهم.

الآباء يطوِّرون أبناءهم أخلاقياً

لا يعتمد النموُّ الأخلاقي على العمر الزمني للفرد، بقدر ما يعتمد على مهاراته الفكريَّة ومهارات حلِّ المشكلات التي تمَّ تطويرها وتنميتها عبر المراحل التالية:

- **مرحلة الثواب والعقاب**: تتسم هذه المرحلة باستجابة الطفل لما تفرضه البيئة من قواعد: إذ يحاولون، قدر الإمكان، فعل الصواب وتجنُّب الخطأ: مثل عمل الواجب المدرسي خشية التعرُّض للعقاب.
- **مرحلة الانجذاب إلى الأقران**: يركِّز الأطفال في هذه المرحلة على ما يفعله أقرانهم، ويحاولون تقليد تصرُّفاتهم أو سلوكيَّاتهم (مثل ارتداء آخر صيحات الأزياء أو التحدُّث بطريقة معيَّنة). ومن المفيد هنا أن يراقب الآباءُ سلوك أبنائهم من خلال توصيلهم إلى بيوت أصدقائهم لحضور مناسبة مثلاً أو استضافة أصدقائهم في منزلهم.
- **مرحلة العقد الاجتماعي**: قلَّما تأتي هذه المرحلة قبل التحاق الأبناء بالجامعة؛ ومع ذلك على الآباء أن يدعموا تطوُّر أبنائهم الأخلاقي للوصول إلى هذه المرحلة مهما كان عمرهم الزمني؛ فالأخلاق هنا تعني تحمُّل المسؤوليَّة الأدبيَّة، دون الخوف من العقاب أو الرغبة في الحصول على الثواب.

علاقة الثقة بالخبرة

يمكن للعقل البشري أن يبدأ في أداء وظائفه المعرفيَّة مثل: حلِّ المشكلات وإدارة المهام مع نهاية مرحلة التعليم الابتدائي. ومع ذلك، يجب على الآباء تنمية المهارات المتصلة بتلك الوظائف لدى أولادهم في سنٍّ مبكرة من خلال طرح السؤال التالي عليهم حين يعجزون عن حلِّ إحدى

المشكلات أو مواجهتها: «في اعتقادك، ما الذي يجب عليك عمله؟» فمثلاً؛ حين يأتيك طفلك البالغ من العمر ثمانية أعوام قائلاً إنَّه نسي عمل واجب الحساب، عليك أن تبادره بالسؤال التالي: «ما أفضل طريقة يمكنك أن تحلَّ بها هذه المشكلة؟».

ربما لن يعطيك طفلك إجابة محدَّدة أو ناضجة لهذا السؤال؛ كما سيحتاج حتماً إلى مساعدتك في حلِّ مشكلته؛ غير أنَّ الردَّ على طلبه المساعدة بسؤال سينمِّي فيه الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة مشكلاته وحلها بمفرده، فضلاً عن إسهامه في تطوير المهارات المعرفية المعقدة بمرور الوقت.

لا تربط التفوُّق بالذكاء

لا ينفكُّ الكبار عن تكرار الحديث عن أهمية التحلِّي بالذكاء، وأنَّ الأطفال الأذكياء هم الذي يحصلون على أعلى الدرجات. وبغضِّ النظر عن الجدل الذي يدور حول تعريف الذكاء، سنجد أن أطفالنا قد اعتادوا ربط الذكاء بقصر فترات المذاكرة أو عدم الاضطرار إليها من الأساس، وكأنَّ الدراسة أمرٌ سهل. من هذا المنطلق، قد يربط بعضنا عدم قدرة بعض الأطفال على حلِّ الواجب المدرسي بقلَّة الذكاء. هذه هي الرسالة الضمنيَّة الضَّارة التي تصل إلى الأطفال، وتؤدِّي إلى زيادة احتياجهم إلى الإشباع الفوري.

فحين يعكف طالب على المذاكرة كي يحصل على الدرجات النهائية في الاختبارات المدرسيَّة، فإنه يوصف بقلَّة الذكاء. ويعدُّ هذا مثالاً حيَّاً على أنَّ المكافأة تأتي نظير الحصول على شيء بسهولة، وليس نظير المثابرة أو الاجتهاد. وبعبارة أدقَّ، يمتدح الناس من يحصل على الدرجة النهائيَّة، لكنَّهم لا يمتدحون من يكدُّ ويجتهد للحصول عليها.

مفهوم الذات الأكاديمية

حين تشجِّع ابنك على التميُّز الأكاديمي، ساعده أيضاً على تكوين صورة إيجابيَّة لشخصيَّته الأكاديميَّة. ونقصد بمفهوم الذات الأكاديمية تلك الصورة الذهنيَّة التي يصنِّف الطالب بها نفسه أو يصفها من خلالها. وتجدر الإشارة هنا إلى أنَّ هناك عدَّة سمات تتكوَّن منها الصورة الذاتيَّة الكليَّة للإنسان: فمثلاً، قد يخلع الشخص على نفسه صفاتٍ متنوِّعةً طبقاً لتفاوت مستواه الرياضي، والفنِّي، والموسيقي، والاجتماعي، والأكاديمي: أي إنَّه قد يصف نفسه بـ«المبدع الحقيقي»، أو «الفنَّان السيِّئ» حين يتحدَّث عن صورته الذاتيَّة الفنيَّة.

وحين يتحدَّث عن صورته الاجتماعيَّة، قد يصف نفسه بـ«الودود» أو «المنطوي». ورغم تنوُّع جوانب الصورة الذاتية، نجد أنَّ الذات الأكاديميَّة هي أهمُّ تلك السمات وأكثرها توغُّلاً في أعماق الإنسان. فحين يسألك أحدهم عن دراستك الابتدائيَّة أو حتَّى الجامعيَّة، ستجيب عن سؤاله بمنتهى السرعة قائلاً: «كنت بارعاً في الحساب»، أو «كنت طالباً متميِّزاً»، أو «لم أكن طالباً جيِّداً»، أو «كانت الدراسة سهلة»، أو «لم يكن المدرِّسون مولعين بي». ومن ثمَّ، ينزع الأطفال نحو تصنيف أنفسهم طبقاً للمعايير الأكاديميَّة في المقام الأول.

تأثير استخدام الهاتف المحمول في الأطفال

تبيِّن الأبحاث أنَّ استخدام الهاتف المحمول يؤثِّر سلباً في قدرة الطفل على فهم المعلومات واستيعابها: إذ يلعب الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا دوراً كبيراً في تقليص فرصة الأطفال والمراهقين في حلِّ مشكلاتهم،

وبالتالي، في التفكير وتدبُّر الأمور. ويشير مقال يستعرض فيه الباحثون دراسة أُجريت على الأطفال الذين يعتمدون على التكنولوجيا أنَّها باتت تشكِّل خطراً كبيراً على استخدام الطفل ذاكرته النشطة والمسؤولة في المقام الأول عن الفهم، والاستيعاب، والاحتفاظ بالمعلومات في ذاكرة المدى القصير. من هنا نجد أنَّ زيادة الاعتماد على الهاتف الذكي، ذي الذاكرة العملاقة التي تجعل كمَّاً هائلاً من المعلومات في متناول يد الطفل في منتهى السرعة، يجعل الأطفال في غنى عن تذكُّر أشياء كثيرة مثل أرقام الهواتف: إذ يعتمدون على التكنولوجيا أكثر ممَّا يبنون قدراتهم على التذكُّر، رغم كون التكنولوجيا أداةً رائعةً لتنظيم الوقت وإدارته، نجدها تحول دون تحمُّل الطالب مسؤوليَّة نفسه: فحين يفشل الطفل في إنجاز مهمَّة بعينها أو الوفاء بأحد الالتزامات لأن هاتفه المحمول لم يذكِّره بهذه أو تلك، نجده يمعن في لوم الهاتف، لأنه لا يريد تحمُّل مسؤوليَّة إهماله؛ وهو عذر أقبح من ذنب.

استخدام الخرائط في تنمية المهارات

أصبح استخدام الخرائط، ومعرفة الاتجاهات، وتقدير الوقت الذي يستغرقه الوصول إلى مكان بعينه مُهمَّات طواها الماضي: إذ باتت الهواتف بنوكاً معلوماتيَّة هائلة يلجأ الأطفال إليها حين لا يستطيعون تحديد الاتجاهات، أو يضلُّون الطريق. فكلُّ ما عليهم هو أن ينقروا زرَّ «إلى المنزل» فتظهر لهم خريطة، ويسألهم التطبيق ما إذا كانوا في سيارة، أو على درَّاجة، أو يسيرون على الأقدام، كما يوفِّر التطبيق العلامات المميَّزة التي توجِّه الطفل نحو المنزل مثل المطاعم، أو المتاجر، أو محطَّات الوقود، فضلاً عن تحديد مدَّة الوصول وإعطاء الطفل اختيارات بين أي الطرق يسلك.

لكن الأطفال يتعلَّمون الكثير وينمُّون مهارات عديدة حين تغيب تكنولوجيا الهاتف الذكي: إذ يتحتَّم عليهم استرجاع معلوماتهم عن الطريق، وتحرِّي خطواتهم لمعرفة أين ضلُّوا، ومحاولة معرفة ما يجب أن يفعلوا للعودة إلى الطريق الصحيح. هذا يعني أن يختار الأطفال أيَّ الطرق أقصر وأكثر أماناً، وما إذا كان من الأفضل لهم أن يسيروا إلى جوار محطَّة وقود أو متجر للتأكُّد من الطريق، أو الاكتفاء بسؤال أحد المارَّة عن الاتجاهات. يضاف إلى ما سبق أنَّهم يستطيعون تدبُّر ما سيفعلونه لتعويض الوقت المهدر جرَّاء السير في الطريق الخطأ.

سوء فهم الرسائل النصيَّة

الرسائل النصيَّة ظاهرة ثقافيَّة واجتماعية بارزة في عصرنا الإلكتروني: إذ تسهِّل الهواتف الذكيَّة هذه المسألة على الشباب بشكل كبير، غير أنَّ إحدى الدراسات أثبتت أنَّ نحو 47٪ من الشباب يبعثون برسائل نصيَّة لأصدقائهم من دون تفكير، ما يجعلها معرَّضة لسوء الفهم بسبب طبيعة المراهقين المتسرِّعة.

هذا، ويعتقد المعالجون النفسيُّون أنَّ تبادل الرسائل النصيَّة يتسبَّب في نشوب الصراعات بين الشباب المراهقين لأنَّها تحتوي على حوارات كاملة، غير أنَّ كثيراً من المخاطر تحدِّق بهذه الحوارات مثل سوء التأويل، وردود الأفعال المتسرِّعة، والتعليقات غير المهذَّبة. فبدلاً من طلب التوضيح، يُسرع الطرف الآخر إلى تأويل الكلام والردِّ عليه بعتاب، أو غضب، أو إحراج، أو أسى، مما يؤدِّي إلى المزيد من سوء التفاهم. ومن المعروف أنَّ بعض التعليقات البريئة قد تجرح مشاعر المتلقِّي وتتحوَّل إلى صراعات وعداوات دائمة.

ألعاب الفيديو

حين تتحوَّل ألعاب الفيديو إلى ملاذ يلجأ إليه الأطفال هرباً من ضغوط التفاعل مع الآخرين، تصبح مشكلة. وتعدُّ ألعاب الفيديو مصدر جذب للأطفال، وبخاصَّة إن كانوا يجدون صعوبة في تطوير مهاراتهم الاجتماعية أو التفاعل مع أقرانهم. ينجذب الأطفال الذين يعانون من مثل هذه الاضطرابات، ينجذبون إلى ألعاب الفيديو لأن البيئة الإلكترونيَّة لا تفرض عليهم التزامات اجتماعيَّة، ممَّا يُشعرهم بالارتياح. ومع ذلك، لا تمنح ألعاب الفيديو الأطفال سوى شعورٍ مؤقَّت بالارتياح، بل وقد تصبح بداية دخولهم حلقة مفرغة من الاغتراب عن المجتمع ومتطلَّباته حين يعزل الأطفال أنفسهم عن أقرانهم وينهمكون في ألعاب الفيديو، بيد أنَّ ما يجده الأطفال في هذا الهروب وتلك العُزلة من راحة وسعادة يجعلهم يستمرُّون فيها أو يعيدون الكرَّة حتى يبلغوا مرحلة الإدمان الكامل لهذه العادات النافعة أحياناً والضارة أحياناً أخرى.

من هم أصدقاؤك على مواقع التواصل الاجتماعي

يستخدم كثيرٌ من الشباب والبالغين مواقع التواصل الاجتماعي لمعرفة ما يُمارسه أصدقاؤهم من أنشطة ومقارنتها بأنشطتهم، ثم للتعبير عن مشاعرهم، وعرض أنشطتهم على الآخرين، فضلاً عن تكوين صداقات جديدة. لقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي، بشكل واسع النطاق، مقياساً للحالة الاجتماعيَّة والعاطفيَّة للشباب، تماماً كما يحدِّد متوسِّط درجات الطالب فرصته في اختيار الجامعة التي سيلتحق بها.

ولهذا لا ينبغي الوثوق بمواقع التواصل الاجتماعي: فما يُنشر أو يُرفع على

صفحاتها قد يكون بعيداً كل البعد عن الواقع. يضاف إلى ما سبق أنَّ الصور وتحديث الحالة لا تعبِّر عمَّا يفعل الشخص بدقَّة، بل بالأحرى عمَّا يريد الآخرون أن يعتقدوا أنَّه يفعله. يعدُّ الحصول على المعلومات بهذه الطريقة السهلة والسريعة بمنزلة دافع (لجيل الإشباع السريع) نحو القفز إلى نتائج غير مدعومة بأدلَّة، أو مناقشات، أو أسئلة. وتتشابه مواقع التواصل مع الرسائل النصيَّة في وجود احتمالات متعددة لسوء التأويل أو الفهم، وبخاصَّة حين يَطلب السائل من المتلقِّي ردَّاً سريعاً، وكذا حين يتصرَّف المتلقِّي برعونة، أو يستجيب دون تفكير، أو يضع رسماً تعبيريَّاً أو صورة من دون انتظار المزيد من الإيضاح أو المعلومات.

كما يعدُّ عدد الأصدقاء والمتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي إحدى المعلومات المضلِّلة: فحين يتحدَّث شاب أو فتاة عن صديق أو صديقة تمَّ التعرف إليه أو إليها من خلال تلك المواقع، لا يكون الأخير صديقاً بالمعنى الحقيقي للكلمة، بل هو مجرد صديق لصديق لهذا الشاب أو تلك الفتاة، لكنَّه يكوِّن صداقات كثيرة وكمية، دون صداقات كيفية ونوعية.

لماذا يجب أن يمارس الأطفال الرياضة

حين يقابل أبناؤنا أطفالاً آخرين في فريق رياضي، يتعلَّمون كيف يكوِّنون الصداقات ويحتفظون بها، وكيف يلعب بعضهم مع بعض، ويتواصلون، إلى غير ذلك من المهارات التي تفيدهم في حياتهم اليوميَّة. تُنمِّي الرياضة هذه المهارات بشكل عميق وجذري ودائم؛ إذ يروق اللعب للغالبيَّة العظمى من الأطفال، لكنَّ ممارسة الرياضة هي أكثر من مجرَّد لعب، فهي فرصة عظيمة لتنمية مهارات التواصل، والمثابرة، والجدِّيَّة والمثابرة في العمل، والرغبة في الفوز، وكلُّ هذا لا يتحقَّق إلَّا إذا لاقى دعماً من الكبار.

لكن، إن انتقد أبٌ مدرّب أبنائه، أو اشتكى من تخصيصه وقتاً للعب، أو كافأ طفله بالهدايا حين يمتنع عن الاشتراك في المسابقات الرياضيَّة، فسوف يفشل مدرِّبو الفرق في أداء مهامِّهم. يضاف إلى ذلك أنَّ بعض الآباء يحاولون تشكيل خبرات أطفالهم والاجتهاد أكثر منهم ليضمنوا لهم النجاح في نشاطهم الرياضي، ممَّا يحول دون استفادة الطفل من انخراطه في النشاط الرياضي لأنَّه يعتقد أنَّ والديه، لا هو، هما الأكثر استحقاقاً للمكافأة.

لماذا يعدُّ هذا الجيل أكثر تعرُّضاً للإدمان

لا يميل أطفال هذا الجيل أو شبابه لتدبُّر قراراتهم أو التفكير فيها قبل اتخاذها. يُعزى هذا إلى تعوُّدهم الحصول على ما يريدون فوراً، ورغم وعي أبناء هذا الجيل بمخاطر تعاطي المخدِّرات وأنَّها باتت أشد خطورة من أيِّ وقتٍ مضى، فإن بعضهم لا يتردد في تعاطيها: إذ تفوق رغبته في الحصول على ما يريد، حاجته إلى التفكير والتدبُّر. فأبناء هذا الجيل ينتبهون إلى ما يرونه نصب أعينهم فحسب: إن وجدوه مواتياً لرغباتهم، يندفعون نحوه من دون تفكير. هذا ويتسم المراهقون بالتسرُّع في جميع الأحوال. يضاف إلى هذا ظاهرة الإشباع الفوري التي تفشَّت فيما بينهم والتي تجعلهم أكثر ضعفاً أمام قوَّة المخدِّرات بهدف الاندماج مع أقرانهم، أو إزالة الشعور بالضجر، أو التمرُّد، أو غيرها.

يضاف إلى ما سبق أنَّ الجيلَ الجديدَ ينزع نحو التداوي الذاتي والسريع لأنَّه لا يستطيع الاحتمال والصبر على أيِّ ألم مهما كان بسيطاً: إذ إنَّه اعتاد الإشباع الفوري، فضلاً عن افتقاره إلى الثقة بأنَّه يستطيع التعامل مع المشكلات وحلَّها. ومن ثمَّ يندفع المراهقون هذه الأيام نحو الهروب من

مشكلاتهم حتَّى يشعروا بالراحة، ولا تتمثَّل لهم تلك الراحة إلا في تعاطي المخدِّرات. فهم ينسون أنَّ ليلةً يعيشونها في راحة مصطنعة قد تُلقي بهم في أتون حياة مشبعة بالألم. ويحدث هذا بشكل أسرع ممَّا يتصوَّرون لأنهم لا يربطون بين هذه وتلك، ويتخيَّلون أنَّ شعورهم بالتحسُّن لمدَّة يوم واحد هو ضوء أخضر لتعاطي المخدِّرات مرَّات ومرَّات. إنَّ الشعور الزائف بالراحة الذي يتسلَّل إلى المتسرِّعين وضيِّقي الأفق من المراهقين غير المدربين، يجعلهم يعتقدون أنَّهم لن يضارُّوا من أيِّ شيء وهم بهذا لا يدركون أنهم مخدوعون.

أعراض الإدمان

يحتاج الآباء للتوعية بالأعراض والعلامات التي يجب أن يكتشفوها كي يحدِّدوا ما إذا كان أبناؤهم مدمنين للمخدِّرات أو المشروبات، أو غيرها. ويمكن تقسيم هذه الأعراض إلى نوعين هما:

- التغيُّرات التي تطرأ على السلوك
- والتغيُّرات التي تطرأ على المظهر، كما يلي:

التغيُّرات السلوكيَّة

- **أعراض خفيَّة:** في أغلب حالات التعاطي لا يحدث تغيُّر مفاجئ في سلوك الطفل أو المراهق. ولذا على الآباء أن ينتبهوا إلى أيِّ تغيُّرات تدريجيَّة تطرأ على السلوك. وتجدر الإشارة هنا إلى أنَّ بعض الأعراض المبكِّرة لإدمان المخدِّرات أو المشروبات الكحوليَّة تتمثَّل في الإرهاق، وسرعة الغضب، والتكتُّم، كما يُصاحب إدمان المخدِّرات والكحوليَّات الانطواء واعتزال الأصدقاء والتوقف عن

ممارسة الأنشطة، وفقدان الحماسة، والمبادرة والنوم لساعات أطول من المعتاد.

- **أعراض واضحة**: تتجلَّى هذه الأعراض في عدم التوازن (الشعور بالدوار)، وبخاصَّة بعد استخدام العقاقير أو الكحوليَّات، إضافة إلى مخالفة قواعد المرور، والتسلُّل من المدرسة، والوقوع في أزمات ماليَّة حيث إنَّ المدمن يُضطرُّ إلى استخدام هذه الموادّ باستمرار، وأحياناً لبيعها كي يحصل على المال اللازم لتوفيرها، وهنا قد يلاحظ الآباء زيادة في معدل الاتصالات السريَّة مع بضعة أصدقاء، والتكتُّم على البريد الإكتروني، والمكالمات الهاتفية، ومسح الرسائل فور قراءتها. هذا فضلاً عن ارتفاع معدل التصرفات العدوانيَّة التي تصل إلى حدِّ الاشتباك بالأيدي حتَّى في المناقشات العاديَّة.

قيادة السيارات

تمنح قيادة السيارات فرصة عظيمة لإكساب الأبناء مهارات نحتاجها جميعاً لنعيش حياة مستقلَّة وواعية، ولكي تتمكَّن من قيادة سيارة عليك التحلِّي بالمهارات التالية:

- المبادرة بالاشتراك في مدرسة لتعليم قيادة السيارات وإتمام جميع الحصص والنجاح في الاختبار العملي.
- تنظيم الوقت بحيث تتمكَّن من تلقِّي حصص تعليم القيادة دون إهمال مهامِّك الأخرى مثل المدرسة، أو ممارسة الرياضة، أو دروس الموسيقى، أو الأعمال اليوميَّة.
- الانتباه إلى المارَّة.

- الانتباه إلى العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت.
- تفعيل مهارات التخطيط وحلِّ المشكلات واتباع تعليمات القيادة وإدارة الوقت.
- ممارسة الإشباع المتأخِّر: فإذا دقَّ هاتفك المحمول أثناء قيادتك سيارتك، لا تسرع بالردِّ أو حتَّى بالتقاطه حتَّى لا يتشتَّت انتباهك.
- العمل لكسب المال اللازم لشراء وقود السيارة، والتأمين عليها، وصيانتها.
- وضع حدود للراغبين في قيادة سيَّارتك مهما كانت درجة صداقتهم: بحيث لا تسمح بذلك إلا لمن يجيد القيادة، ويحترم قواعدها، ويحمل رخصة، ويراعي مصالحك.
- لا ينبغي أن يسمح الآباء لأبنائهم الذين يفتقرون إلى مهارة تنظيم المعلومات والوقت بالاشتراك في مدرسة تعليم القيادة، إذ إنَّهم لا يستطيعون تحمل مسؤوليَّة قيادة سيارة.

إدارة الإنفاق

يعدُّ عدم وضع حدود للأطفال في إنفاق المال من مظاهر الخلل، كما يعدُّ البذخ الذي يظهره الآباء في شراء السيَّارات الجديدة، أو الملابس الباهظة الثمن، أو الإغداق على أبنائهم بأموال طائلة لشراء تذاكر حفلات موسيقيَّة أو أشياء أخرى قد تكون غير ذات أهمية يعدُّ مشكلة كبيرة. لكنَّ الأغلبيَّة لا تتمتَّع بمثل هذا الترف. ومع ذلك حين يعطي الآباء أبناءهم مصروفهم، فإنهم يعطونهم انطباعاً خاطئاً بأنَّ الأشياء تأتي وتمنح مجاناً، من دون كدٍّ أو تعب. ولذا، يُفضَّل أن يعرف الأبناء قيمة المال منذ سنٍّ مبكِّرة حتَّى

يستطيعوا إدارة الإنفاق بحكمة. ولذلك ينصح خبراءُ التربية الآباءَ أن يعلِّموا أبناءهم، سواء أكانوا أطفالاً أو مراهقين، بتعريفهم قيمة المال من خلال دعوتهم للمشاركة في دفع مبلغ، مهما كان بسيطاً، من فاتورة الهاتف، أو المستحقَّات الزائدة على استهلاك الإنترنت، أو تكاليف إضافة تطبيقات جديدة على الهاتف المحمول أو الكمبيوتر.

بعد إدراك الطفل لكلِّ هذه التفاصيل، يتحتَّم على الآباء أن يُشرِكوا أبناءهم في عقد مقارنة بين عدد الساعات التي يجب على الموظَّف المتوسِّط أن يعملها يوميًّاً نظير كسب مبلغ لسداد النفقات المذكورة، فتتضح لهم صورة وأهمية المبالغ التي يصرفونها من دون تقدير أو تدبير.

إدمان الآباء للإشباع الفوري

لا يعتاد الأطفال الإشباع الفوري إلا إذا كان آباؤهم قد وقعوا في نفس الفخِّ، فلا تلُم أطفالك حين يصيبهم التوتُّر إذا ما حدث عطلٌ مفاجئٌ أو حتَّى بطء في الإنترنت لأنَّك تصاب بنفس الإحباط، وقد تفقد صوابك في كثيرٍ من الأحيان، فكِّر لثوانٍ معدوداتٍ وستجد أنَّ هذا هو ما يحدث بالفعل.

يضاف إلى ما سبق تعوُّدنا، نحن البالغين، أن نحصل على أيِّ كمٍّ من المعلومات نريده في أيِّ وقت، وهو ما ننتقده في أطفالنا، فنحن لا نستطيع العيش بلا هواتفنا الذكيَّة أو حواسبنا الآليَّة لأنَّها تطلعنا على آخر الأنباء، والبريد الإلكتروني، والمناسبات المهمة بنقرة زرٍّ، فضلاً عن لعبها دوراً فعَّالًا في التواصل مع الزملاء والأصدقاء.

كما قد يصاب البالغون بهوس مواقع التواصل الاجتماعي، فنجدهم

يقضون ساعاتٍ طويلةً في مشاركة الصور، أو الأخبار، أو التعليقات على الـ«فيسبوك» وغيره. وقد أفاد كثيرٌ من البالغين أنَّهم قاموا بإلغاء حساباتهم على تلك المواقع لأنَّها تُهدر الكثير من أوقات فراغهم، وذلك بعد أن وجدوا أنفسهم يدخلون عليها عدَّة مرَّات في اليوم.

ولأنَّ السرعة باتت جزءاً لا يتجزَّأ من ثقافتنا، يصبح من واجب الآباء أن ينتبهوا إلى أنهم يشاركون من دون قصد في غرس توقُّعات الإشباع الفوري في نفوس أبنائهم. ومن المؤكد أن هذا الانتباه سيساعد الآباء على فهم أسباب فشل أبناء جيل الإشباع الفوري في مواجهة الحياة حين يبلغون أشدَّهم.

الأطفال طيعون وعقولهم مرنة ومستعدة دائماً لاستقبال الجديد والتَّعَلُّم والتأقلم والتكيُّف مع المتغيرات ومواجهة المشكلات وتجاوز العقبات؛ مثلما هم قابلون للتفوق والتألُّق علمياً، واجتماعياً، ورياضياً، وعاطفياً، وعصبياً. لكن أهمُّ ما يجب أن يتعلَّمه الأطفال على الإطلاق هو أنَّ الأشياء تصبح أكثر قيمة حين يجتهد الإنسان في الحصول عليها؛ ومن ثمَّ، فإن أكبر هديَّة يقدِّمها الآباء لأبنائهم هي تحفيزهم وحثُّهم على وضع الخُطط اللازمة لتحقيق أهدافهم بأنفسهم.



بناء مجتمع المعرفة

مدخل جديد
لنمو وتطور وتقدم المجتمع

تأليف:

جوزيف إي. ستيغليتس
بــروس ســي غريــنوولــد





اقتصاد التعلُّم

تختلف نظرة اقتصاد المعرفة إلى التعلُّم والتطوير واستراتيجيَّات التنمية اختلافاً جذرياً عن النظرة الكلاسيكية لمجتمع المعرفة من كل النواحي. يركز المنظور الجديد للاقتصاد الذكي على المعرفة الكامنة في الأفراد والمؤسَّسات، وفي المجتمع بشكل عام، وأيضاً على الطرق التي تتغيَّر بها تلك المعرفة وقنوات بثها وأساليب تداولها وتوظيفها في الواقع العملي. المعرفة بطبيعتها غير نمطيَّة، لأن كلَّ إنسان يعرف شيئاً مختلفاً عما يعرفه الآخرون، ولأن بإمكان كل إنسان أن يغير أفقه المعرفي بإضافة معلومات وخبرات جديدة لم يكن يعرفها من قبل. وعلى الرغم من أننا نكتسب المعارف بطرق متنوعة، ومنها التعلم من الآخرين، إلا أننا نضيف إلى ما نتعلمه الكثير من الفهم أو القبول أو الرفض أو التعديل، مما يجعل لمعرفتنا قيمة مختلفة عما يعرفه غيرنا.

عندما نفَكِّر في خلق بيئة ديناميكيَّة للتعلُّم فمن المنطقي أن نفَكِّر في عدَّة أبعاد أولها أن تركز عملية التَعلُّم على الأفراد، وأن يتمتع الأفراد بعَزْم وشَغفٍ للتعلُّم، مع توفير البيئة الحافزة لذلك. المعرفة في البدء يُنشِئها الأفراد الذين يعملون في مؤسَّسات، وتنتقل هذه المعرفة إلى الآخرين داخل كل مؤسَّسة، ثمَّ تنتقل من مؤسَّسة إلى أخرى. ولكن سهولة وسرعة نقل المعرفة تعتبر في حد ذاتها من الملامح الرئيسة لبيئة التعلُّم، لأنَّ المعرفة الجديدة تُطلق تفكيراً جديداً. . فهي تُشَكِّل الدافع، بقدر ما تشَكِّل المصدر الذي تنبثق منه الأفكار الجديدة التي تقود إلى الابتكار.

ثورة التعلُّم

إذا صحّ اعتقادنا بأنَّ نجاح الاقتصاد الحديث مرهون بالتحسين المستمر والجودة والتطوير والتعلُّم، فمن المهم أن يهتم التحليل الاقتصادي ـ إلى جانب الأرقام ـ بالكيفية التي تؤثر فيها سياسات الحكومة في سرعة النمو الاقتصادي. فليس هناك أدنى شك في أن النمو والتجديد والابتكار في النظم الاقتصادية هو نتاج أبحاث أساسيَّة تموِّلها الحكومة غالباً، أو تحتكرها شركات خاصة، أو ترعاها الجامعات ومراكز البحث العلمي. ومن تلك الأبحاث الأساسية تنشأ التطبيقات والتجارب المعملية، التي تكون أحياناً مجرد تهذيب وتطوير لابتكارات وفتوحات علمية سابقة. فمن المؤكد أن زيادة الإنتاجية تحدث جرَّاء نشر الأفكار ووضعها موضع التطبيق، وبسبب تعلُّم المؤسَّسات المتبادل، أو عندما تتحسَّن التقنيَّات بسبب فشل أو نجاح التطبيق. وفي بيئة المعرفة الناضجة يتم التركيز على الكيفيَّة التي يحدث بها مثل هذا التعلُّم في شبكات التبادل والتفاعل المعرفي الفَعَّال.

كان أحد مسارات تقدُّم الاقتصاد الحديث ولا يزال هو تحسين العمليات التي تتعلَّم بها المؤسَّسات إلى درجة تتقن بها كيفيَّة التعلُّم، ولا يتوافر لدينا إنجاز رائد واحد أدَّى إلى قدرات تعلُّم مفرطة وبشكل مفاجئ؛ فكل ما هنالك هو سلسلة من عمليات التجديد المستمر لدى المؤسَّسات. يؤيِّد هذه الحقيقة أنَّ الأعمال السابقة تعزو هذا التقدُّم إلى التراكمات المتواصلة من التحسينات الطفيفة في عمليَّات الإنتاج، لا إلى الإنجازات التقنيَّة الخارقة، رغم أنَّ بعض هذه التحسينات الطفيفة وربَّما الكثير منها مبنيٌّ على تغييرات تحوليَّة أو مرتبط بها.

فعلى سبيل المثال؛ اعتُبِر إدخال الكمبيوتر والكهرباء تغييراتٍ عظيمةً، ولكنَّ تأثيرهما الكامل جاء على مراحل صغيرة ومتدَرِّجة. وبالمثل فإنَّ الفصل بين تراكم رأس المال و«التعلُّم» لم يكن سليماً أيضاً، لأنَّ الاستثمارات الجديدة تؤدي في الغالب إلى اكتشاف أفكار جديدة وبلورة أبحاث جديدة.

فإذا كانت مسيرة الاستثمار في المعرفة تحدِّد مسيرة التعلُّم، فمن المستحيل الفصل بوضوح بين ازدياد الإنتاجيَّة الذي نجم عن تراكم رأس المال، وبين التحسينات في التقنيات والابتكارات، لأنَّ الاثنين يكونان دائماً متضافرين ومتزامنين، بحيث نظن أنهما يحدثان معاً.

وقد يبدو لنا اليوم وكأن التحوُّل الجذري وتطور «مجتمعات التعلُّم» الذي شهده الاقتصاد الغربي في أواخر القرن التاسع عشر وبعد عام 1800م، وشهده أخيراً الاقتصاد الآسيوي، كان ذا تأثير كبير في رفاه البشريَّة أكبر ممَّا أحدثته التحسينات والتطورات في كفاءة الإدارة وتراكم وتخصيص الموارد.

دور الحكومة في تعزيز بيئة التعلُّم

لقد نبَّهتنا الأزمات الاقتصاديَّة إلى الدور الذي يمكن أن تلعبه الحكومة في منع التلوُّث ودرء الأزمات؛ فقد وجَّهَت المشاكل البيئيَّة واسعة الانتشار الأنظار إلى دور الحكومة في منع التلوُّث واحتمالات التغيُّرات المناخيَّة، وهذه مجرَّد أمثلة على دور الحكومة في منع التأثيرات الاقتصاديَّة السلبيَّة. في حين أنَّ إنتاج المعرفة يتطلب تأثيرات اقتصاديَّة إيجابيَّة، على الرغم من أنَّ القطاع الخاص يُنتج سلعاً أكثر من الطلب ممَّا يؤدي إلى نتائج اقتصاديَّة سلبيَّة، وهذا ما يوجب تدخل الحكومة بفرض رسوم وضرائب على المؤسَّسات التي تدير أعمالاً تسهم في التلوُّث. وفي المقابل، عندما يُنتج القطاعُ الخاص السلع الضرورية فقط، فإن الآثار الاقتصاديَّة تكون إيجابيَّة، ولتصحيح التشوُّهات التي تعتري الأسواق لا بد من التدخُّل الحكومي، لأنه من النادر أن تكون السلع المنتَجة والمستَهْلَكة متكافئة أو معادلة للطلب تماماً.

لكن التدخُّل لتحقيق التوازن بين العرض والطلب يعتبر أكثر تعقيداً من التدخُّل لتصحيح الآثار الاقتصاديَّة السلبيَّة، ولا سيما أن هناك إدراكاً واسعاً للمؤثِّرات الاقتصاديَّة التي يمكن توليدها من خلال تحرير الأسواق وتخفيف صرامة القوانين لجعل الأنظمة أكثر يسراً وسهولة في التطبيق عقب الأزمات الاقتصاديَّة التي تحتاج لتدَخُّل حكومي سريع ومباشر. فقد حدت الأزمة الاقتصادية الأخيرة بالحكومة الأمريكية للتدخل لصالح مؤسسات الأعمال، بعدما كانت تفرض عليها قيوداً صارمةً في فترات الرواج الاقتصادي. وهذا يعني أن التعلُّم يجب أن يَمَسَّ كلَّ جزءٍ من الاقتصاد الحديث، كما يزداد تأثيره في الأسواق الناشئة التي تحاول تحقيق تقدم في الصناعة وإنتاج التقنية. وإذا ما حدث فشل في التعلُّم، فإنَّ هذا سيزيد

حالات الفشل في الأسواق، وهنا أيضاً على الدولة أن تتدَخَّل لتصحيح الأوضاع.

أهمية التعلُّم

هناك مظهران نستطيع أن نميِّزهما في التعلُّم:

- تحسين أفضل الممارسات ممَّا يتجلَّى في ازدياد إنتاجيَّة المؤسَّسات صاحبة الريادة في كلِّ ما يتوافر من المعرفة والتقنية.
- التحسين في إنتاجيَّة المؤسَّسات التي تَلْحَق بالركب وتتبَنَّى أفضل الممارسات.

يبقى هذا التمييز في واقع الأمر مصطنعاً إلى حدٍّ ما، لا توجد مؤسَّسة وظَّفت أفضل الممارسات في كلِّ مجال من نشاطاتها. فهناك مؤسَّسة تحاول اللحاق بأخرى في مجال معيَّن بينما تكون المؤسَّسة الثانية تحاول أيضاً اللحاق بالأولى في مجالات أخرى. وتحاول كل المؤسَّسات تقريباً في الدول النامية اللحاق بأفضل الممارسات العالميَّة، ولكن الفرق الحقيقي بين الدول النامية والدول المتطوِّرة يظهر في النسبة الأكبر من المؤسَّسات التي تقبع بعيداً عن مستوى أفضل الممارسات العالميَّة ولا تعي وجودها أصلاً، وكذلك في الفجوة الأوسع ما بين إنتاجيَّتها وإنتاجيَّة المؤسَّسات ذات الأداء العالي.

المنظور الاقتصادي العام

هناك عدَّة استنتاجات تجريبيَّة تشكّل دعماً لما توصَّلنا إليه حول أهمِّية التعلُّم؛ أوَّلها بسيط ويفيد بأنَّ التقنية فائقة التقدُّم متوافرة نظريّاً على

المستوى العالمي. فإذا ما توافر رأس المال الكافي والعمالة المدرَّبة والحركة المرنة لكليهما فسوف تتمتَّع جميع البلدان بمستويات متماثلة من المعيشة، وقد يكون الفرق الوحيد هو الريع العائد لحقوق الملكيَّة الفكريَّة وبراءات الاختراع. بيد أنَّ هنالك اختلافاً هائلاً في الأداء الاقتصادي ومستويات المعيشة بين بلد وآخر؛ وأعظم من أن نعزوه إلى الفروق في إنتاجية المصانع وقدرات التصدير، وهذا يشمل الكثير من أنشطة الاقتصاد متدنِّي الأداء والمصحوب بمستويات عالية من كثافة رأس المال والعمالة المدرَّبة جيِّداً، فمثلاً ركَّز الاقتصاد الاشتراكي بقوَّة منذ أربعينيَّات إلى ثمانينيات القرن الماضي على وصفة النموِّ التقليديَّة لتراكم رأس المال وزيادة مخرجات التعليم.

وكانت لديهم مستويات من معدَّلات الادِّخار والاستثمار أعلى في حالات كثيرة ممَّا في الغرب، بل واستثمروا بكثافة في التعليم وخاصَّة في التعليم التقني الذي قد يبدو ذا صلة وثيقة ومباشرة بالإنتاج. ولكن كان كلُّ ما حققوه في النهاية مجرَّد مستويات من المحصِّلات والنتائج الاقتصاديَّة أقلَّ بكثير من نصف ما جنتْه الاقتصادات الرأسمالية المعاصرة.

شواهد وأمثلة على زيادة الإنتاجيَّة

هناك ما يعزِّز حقيقة وجود الإنتاجيَّة الكامنة غير المستغلَّة، وذلك من خلال بعض الوقائع التاريخيَّة حيث طرأت الحاجة المفاجئة لزيادة النتائج، فمثلاً عُقدت في ثمانينيات القرن الماضي اتفاقيَّة هندسية في بريطانيا تقرُّ تخفيض أسبوع العمل، وهو خمسة أيَّام إلى أربعة أيَّام مقابل تخفيض نسبي في الأجور. كان الهاجس أنَّ البطالة ستزداد، ممَّا يعني توزيع العمل المتوافر على أعضاء أكثر. واستجابة لذلك فإنَّ تغييرات العمليَّات في المؤسَّسات

التي أجبرت على التكيُّف مع جداول عمل جديدة أدَّت بدورها إلى تقليص توظيف العمالة رغم ارتفاع الإنتاجية في القطاعات الصناعيَّة.

وهناك مثال على القدرات الإنتاجيَّة غير المستغلَّة يمكن ملاحظته من خلال مظاهرة في مؤسَّسة هاتف نيويورك، ومؤسَّسة هاتف نيوإنجلاند سنة 1989. كان لدى المؤسَّستين 80000 موظف قبل الإضراب؛ أضرب منهم 57000، وفي أثناء الأسبوع الأوَّل من الإضراب أُوكِلَ إلى 22000 من أصل 23000 مدير مهمَّة تغطية أعمال العاملين المتغيِّبين. كان منحنى التعلُّم لديهم حادّاً جدّاً حيث كان باستطاعة نصف هؤلاء العاملين (11000) في الأسبوع الثاني من الإضراب العودة من جديد إلى عملهم الأصلي وأداء كل الأعمال الإداريَّة السابقة. الشيء الوحيد المعتاد الذي لم يتمَّ فعله في الأسبوع الثاني هو تركيب الهواتف السكنيَّة التي تنطوي على إعادة مدِّ الأسلاك إلى الشبكة وبعض الإنشاءات الجديدة.

كان من الممكن إنجاز هاتين المهمتين بتوظيف 3000 عامل إضافي (باستخدام معايير الإنتاجيَّة الصناعيَّة قبل الإضراب)، ولكن تحت الضغوط التي ولَّدها الإضراب تمكَّن 26000 عامل من أداء الدور الذي كان يقوم به 80000 من العاملين قبل الإضراب، وهو ما يمثِّل ثلاثة أضعاف الإنتاجيَّة. يوضِّح هذا المثال مرَّة أخرى مدى الفجوة الهائلة بين المساحة التي يعمل فيها الاقتصاد عادة والحدود الحقيقيَّة للإنتاج المتوقَّع.

إنَّ إمكانيَّة تسريع زيادة الإنتاجيَّة ـ دونما تغييرات هائلة في التقنية أو مصادر الإنتاج ـ تُعطينا دليلاً آخر على الدور المتوقَّع للتعلُّم، وإذا ما حقَّقت المؤسَّسات أقصى طاقتها الإنتاجيَّة فإنَّ أيَّ تحسينات جديدة في الأداء ستكون إلى حدٍّ ما إيجابية وبطيئة وثابتة، ولكن غير خارقة لمعايير الإنتاجية.

قدرات التعلُّم وكيفيَّة التعلُّم

تختلف المؤسَّسات ـ ومثلها المجتمعات ـ في قدرتها على تحويل المدخلات إلى مخرجات (كما تختلف في مقدار المعرفة) وأيضاً في قدرتها على التعلُّم؛ فبعض الأفراد والمؤسَّسات والبلدان أسرع في فهم التغيرات التي تحدث في مكان آخر واكتشاف المعرفة ذات العلاقة، وتطويع التقنية لتُوائم الظروف السائدة، وتساعد في التأهب للمستقبل. وكما أنَّ المعرفة ذاتية وداخلية، فكذلك هي القدرة على التعلُّم، إذ إنَّ بعض النشاطات الاقتصاديَّة التي تتمُّ بطرق معيَّنة لا تيسِّر التعلُّم فحسب، بل وتيسِّر تعلُّم كيفيَّة التعلّم.

إنَّ تجربة «بول مكريدي» في تصميم مركبة طيران تستمدُّ طاقتها من الإنسان توضِّح مثالاً حديثاً على عمليَّة «تعلُّم كيف نتعلَّم». لقد أدرك «مكريدي» أنَّ السرَّ في تصميم مركبة كهذه هو تعلُّم كيف نتعلّم. لقد انطوت المحاولات السابقة على استثمارات كبيرة مبنيَّة على نظريات سديدة غالباً، ولكن عندما تتحطَّم المركبة لا تعود هناك فرصة ثانية لإجراء تعديلات. ركّز «مكريدي» على كيفيَّة بناء طائرة يمكن إعادة بنائها خلال ساعات ممَّا مكَّنه من التعلُّم وتصحيح الأخطاء بكلفة منخفضة إلى حدٍّ معقول، وخلال وقت قصير، فاستطاع أن يبني الآلة المطلوبة.

التعلُّم من خلال العمل

يتأثَّر مقدار ما نتعلَّمه من خلال الفعل بالكيفيَّة التي نمارس بها ما نفعله. وإذا ما تحرَّكنا في المهمَّة بوعْي باحثين عن طرق بديلة للقيام بما نفعله، فسوف نتعلَّم أكثر ممَّا لو انتظرنا هبوط الإلهام، ويتمُّ ذلك عندما نتمتَّع ببصيرة نافذة تستكشف طريقة بديلة لتنفيذ ما نحن ماضون فيه.

لقد ربط نموذج «آرو» التعلُّم بالاستثمار حيث إنَّ كثيراً من نواحي التقدُّم في التقنية تتمثل في سلع وأصول؛ فكلَّما كثرت الآلات المصنوعة تحسَّنت الآلات وازدادت الإنتاجيَّة، ولكن من المثير أنَّ كثيراً من الدلائل التي تدعم التعلُّم من خلال الفعل تقرن التعلُّم بالإنتاج مباشرة، مثل عدد الطائرات التي تم إنتاجها مثلاً.

غير أنَّ الاستثمارات يمكن أن تعزِّز التعلُّم وتحسينات الإنتاجيَّة بطرق أخرى. إذ تتمثَّل المعرفة التقنية في الآلات فيمكن لآلة بنيت لغرض معيَّن أن تعدَّل لغرض آخر، ويمكن أن تكون الآلات الجديدة حافزاً للتعلُّم؛ فإدخال الحوسبة مثال رائع لأن ذلك يجبر المؤسَّسات أن تعيد النظر في عمليَّاتها التجاريَّة وأن تعيد تنظيم وتقنين ما كانت تفعله دون تفكير، مما يعني أنَّها بدأت تتعلَّم خلال هذه العمليَّة وتفكِّر في تحسين كثيرٍ ممَّا فعلته سابقاً.

التعلُّم من الآخرين

نحن نتعلَّم من الآخرين أيضاً سواء من خلال التعليم الرسمي أو -وهو الأهم ـ في أثناء الاتصال اليومي، إذ تتجسَّد المعرفة في البشر وتنتقل عبر الاتصال فيما بينهم، ويرتبط هذا بشكل خاص بما يُسمى «المعرفة الضمنيَّة»، وهي أشكال التفاهم التي يصعب تنظيمها أو التعبير عنها بعبارات بسيطة يمكن إدراجها بسهولة في الكتب المنهجية أو الفصل الدراسي. وعندما ينتقل العاملون من مؤسَّسة إلى أخرى فإنهم ينقلون بعض التعلُّم الذي اكتسبوه في مؤسَّسة ما إلى مؤسَّسات أخرى. فما نتعلَّمه من الآخرين (أو من إنجازاتهم) يمكن أن يكون حافزاً لتعلُّمنا نحن، لأنه يقودنا إلى طرح أسئلة جديدة أو النظر إلى الأشياء بطريقة مختلفة نوعاً ما، فربَّما تكون النتيجة توجُّهات جديدة وتعلُّماً جديداً.

التعلُّم من خلال ممارسة الأعمال

تيسِّر الأعمال تفاعلات حتمية تؤدِّي إلى التعلُّم. ويقترح مناصرو حرية الأعمال توسيع التجارة نظراً إلى أهمِّيتها في تيسير التعلُّم، فالمصدِّرون الناجحون يتعلَّمون ما يريده العملاء، وما الذي يورِّده منافسوهم كي يتوصَّلوا إلى كيفيَّة التفوُّق عليهم. وكذلك فإن على المنتجين المحلِّيين الذين يتعرَّضون للمنافسة الخارجيَّة من المستوردين أن يتعلَّموا كيف يطرحون منتجات تكون مساوية لها في الجودة. وبشكل عام فإنَّ الانفتاح على الأسواق العالميَّة يحفِّز التعلُّم ويجعله دائرة تنظم كل الأطراف الذين يتعلم بعضهم من بعض.

الأطر المعرفيَّة

يجب أن يتبنَّى الأفراد والمؤسَّسات إطاراً معرفيّاً أي موقفاً فكريّاً يفضي إلى التعلُّم، وهذا يتطلب الإيمان بأنَّ التغيير ممكن ومهمٌّ، وأنَّ بالإمكان تحسينه بالنشاطات المدروسة. وتعود بعض أسباب الركود النسبي في مستويات المعيشة التي استمرَّت آلاف السنين قبل الثورة الصناعيَّة وثورة التعلُّم إلى غياب هذا الإطارالمعرفي. وبالطبع كان غياب وبطء التغيير يعني أنَّ تلك المعتقدات تتعزَّز أكثر فأكثر لأنَّ عالماً يسوده التغيير الطفيف لن يكون فيه إلا القليل من الحوافز، ولن يُبذل جهدٌ كبيرٌ لإيجاد تغيير ثم التكيُّف معه.

معتقدات التوازن

ترتكز نظريَّة معتقدات التوازن على ثلاث فرضيات جوهريَّة:

1 ـ تتأثَّر مفاهيم الأفراد حول كيفيَّة استقبال المعلومات ومعالجتها

بمعتقداتهم المسبقة. وتبيِّن نتائج أبحاث علم النفس أنَّ الأفراد يدركون ويعالجون المعلومات التي تتوافق مع معتقداتهم المسبقة.

2 ـ تُستقى المعلومات التي يتلقَّاها معظم الأفراد من آخرين وتعتمد طريقة تقييمهم لها وثقتهم بها على معتقداتهم المسبقة وارتباطاتهم الاجتماعيَّة.

3 ـ تؤثِّر المفاهيم والمعتقدات في الأفعال والاختيارات.

التعلُّم محدَّد البيئة

هنالك مظاهر كثيرة لتسرُّب التعلُّم. وقد لاحظ المؤلفان أنَّ آليَّة التعلُّم محدَّدة في بيئة ثابتة، أي إنَّها تؤثِّر في عمليات الإنتاج المشابهة لعمليات نجمت عن التعلُّم، أكثر ممَّا تؤثِّر في عمليَّات إنتاج ذات طبيعة متغيرة ومختلفة، فقد يكون للتحسينات في عمليَّة زيادة الإنفاق على العمالة لتصنيع المنسوجات مجرَّد تأثير ضئيل في تقنية النول اليدوي، ولكن التعلُّم ليس مقتصراً على عمليَّة مفردة ولا على عمليات مترابطة لمنتَج معيَّن، فقد تفيد التجديدات في أحد القطاعات قطاعات أخرى لا يبدو أنَّ لها علاقة بها؛ لأنَّ إنتاج أيِّ سلعة يمرُّ بمراحل كثيرة، وقد ينطوي بعض تلك المراحل على عمليات تشابه تلك التي استخدمت في قطاع آخر يبدو كأنَّه نوع مختلف.

البيروقراطيَّة والتجديد

يتطلب إدخال التجديد بنجاح في الاقتصاد الحديث أكثر من مجرَّد اجتياز اختبارات السوق، فهناك العديد من العقبات التنظيميَّة والقانونيَّة التي يجب التغلُّب عليها، وقد يختلف عدد وطبيعة هذه العقبات باختلاف

المجتمعات. وغالباً ما تؤدِّي القوانين والإجراءات إلى تعطيل التغيير، في حين أن التغيير يجعل تنفيذ القوانين والإجراءات أكثر صعوبة لأنَّها يجب أن تعدَّل باستمرار كي توائم الظروف المتغيِّرة، ومن هنا جاء الصراع الطبيعي ما بين الاثنين، بيد أنَّ البيروقراطيين من ناحية أخرى يديرون وظائف اجتماعيَّة مهمَّة كتنظيم وضبط المتغيرات الاقتصاديَّة.

لماذا تعتبر المؤسَّسات الصناعيَّة مصدراً للتجديد؟

يحدث التجديد بدايةً في المؤسَّسات التي تكون:

- ضخمة
- معمِّرة
- مستقرَّة
- كثيفة التركيز في منطقة واحدة

بينما يتوزَّع الإنتاج الزراعي والحِرَفي عادة في مناطق متباعدة وعبر مؤسَّسات كثيرة وصغيرة وقصيرة العمر وغير مستقرَّة.

ويتسرَّب التعلُّم الذي يجري في إحدى المؤسَّسات إلى مؤسَّسات وقطاعات أخرى ضمن القطاع الصناعي، وذلك من خلال حركة العاملين المهرة والتطوُّر التقني وسلع الأصول التي تتعلَّق بالقطاعات جميعها، ولكن يلاحظ من ناحية أخرى أنَّ الفوائد تتسرَّب أكثر إلى القطاع الزراعي.

عيوب المنافسة

من خصائص المعرفة أنَّ التجديد يُعطي الحدَّ الأدنى من العوائد، وفي أحوال معينة يتَّسم التجديد بالاحتكار الطبيعي، وفي أحوال أخرى سيكون

هنالك احتكار في أيدي قلَّة من البائعين، بينما يُتوقَّع أن تصبح المنافسة محدودة في كلِّ الأحوال التي تكون فيها أنشطة البحث والتطوير مهمَّة.

ويمكن النظر إلى اكتساب المعرفة من خلال أنشطة البحث والتطوير على أنَّه تكاليف ثابتة. فلو أخذنا نموذجاً بسيطاً يتسم بتكاليف إنتاج مستمرَّة، فإنَّ هذه التكاليف يمكن تخفيضها بزيادة الاستثمار في البحث، ولكنَّ المعرفة عندما تكتسب يمكن استخدامها مهما كانت وتيرة الإنتاج، وإذا ما خفِّضت تكاليف إنتاج وحدة واحدة بمقدار دولار واحد، فإنَّ إجمالي التكاليف سيخفَّض بمقدار 1000 دولار إذا أنتجت المؤسَّسة 1000 وحدة، وبمقدار مليون دولار إذا أنتجت المؤسَّسة مليون وحدة، ولذلك فإن للمؤسَّسات الأكبر حافزاً أكبر للتعلُّم حيث إنَّ قيمة أيِّ تخفيض في التكاليف يزداد طرديَّاً، كما أنَّها تنخرط أكثر في أنشطة البحث والتطوير، ممَّا يوفِّر لها ميزة تنافسيَّة على المؤسَّسات الأصغر، وتزداد مزايا التكاليف لديها بمرور الوقت إلى درجة تجعلها تسيطر على الاقتصاد.

تفشل الأسواق في تحقيق عوائد مجزية عندما:

- تتفاوت الفوائد الخاصَّة والعوائد الاجتماعيَّة.
- يحدث هذا عند وجود تأثيرات اقتصاديَّة أو منافسة غير ناضجة أو مخاطر غير متغيرة ويصعب التنبؤ بها، أو معلومات غير متناسقة.
- تكون هذه النواقص ثابتة وحتمية ولها أهمِّية في عمليَّة التجديد نفسها.

حقوق الملكيَّة الفكريَّة والتجديد والتطوير

يرى أنصار حقوق الملكيَّة الفكريَّة أنَّ حمايتها تؤدِّي إلى جعل أنشطة الأبحاث والتطوير في مستويات أعلى تفضي بدورها إلى المزيد من

التجديد، غير أنَّ البحث التجريبي يؤكد بشكل غامض وجود علاقة بسيطة بين قوَّة حقوق الملكيَّة الفكريَّة ومستوى التجديد، أو حتَّى مستويات أعلى في الاستثمار في أنشطة الأبحاث والتطوير أو التعلُّم، ويعود ذلك إلى الغموض الكبير في مفهوم حقوق الملكيَّة الفكريَّة في الظروف المعتادة. وهنالك طرق أخرى كثيرة لتخصيص عوائد الأبحاث، وبهذا تكون الفوائد التصاعديَّة من حقوق الملكيَّة الفكريَّة المحميَّة ـ في صناعات كثيرة على أقل تقدير ـ أقلَّ ممَّا كان يتوقَّع لها.

حقوق الملكيَّة الفكريَّة والمكاسب المجتمعية

بسبب التركيز على النتائج الاقتصاديَّة للتعَلُّم، يرى كثيرون أنَّنا سنقتدي بالحكمة التي تقول إنه كلَّما زادت حماية الملكيَّة الفكريَّة كان العائد أفضل. فبالنسبة إلى حقوق الملكيَّة المحميَّة على الأقل يبدو أنَّ المزيد من عوائد تجديد الحماية سيجنيها الطرف المجدِّد، ممَّا يقلِّل الفجوة بين العائد على المجتمع والعائد الخاص بصاحب الحق. علماً بأن التشوُّهات الاقتصاديَّة التي تطال حقوق الملكيَّة نوعان:

- أحياناً تؤدِّي حقوق الملكيَّة الفكريَّة إلى الخمول وعدم الكفاءة.
- وقد تؤدِّي قوانين حقوق الملكيَّة غير المُصمَّمة جيداً إلى إعاقة التجديد.

بدائل حقوق الملكيَّة الفكريَّة

يعطي مناصرو حماية حقوق الملكيَّة الفكريَّة الانطباع بأنَّها شرط جوهري للتحسين والنمو، ولكنَّ المتأمِّل يلاحظ أنَّ هناك كثيراً من البدائل لتمويل الابتكار وتشجيعه، إذ تتوافر طرق أخرى لتخصيص عوائد التجديد (كأسرار الصنعة ومكاسب المستثمر الأوَّل) إضافة إلى براءات الاختراع

وعوائد بيع الحقوق الفكريَّة، وهي ذات تأثير كبير. وكما لاحظنا سابقاً فإنَّ كثيراً من مظاهر التقدُّم في المعرفة لا تحميها في واقع الأمر حقوق الملكيَّة الفكريَّة، ولم يكن الكسب المادي هو الدافع لها. فالتقدُّم العلمي في الرياضيات والبرمجيات وتطوير الحاسب الآلي واكتشاف الحمض النووي الذي أدَّى إلى المزيد من التقدُّم في الطبِّ نجم عن:

- أبحاث تموِّلها الحكومة
- مصادر مفتوحة
- منح الجوائز للإنجازات العلمية
- دوافع ذاتية لدى العلماء والباحثين

أفضل البدائل الثانية

تعتبر اقتصادات أفضل البدائل من الدرجة الثانية ذات صلة وثيقة بموضوعنا هنا: تؤدِّي أنشطة الأبحاث والتطوير والتعلُّم إلى ظهور ثغرات في السوق، ويجب أن تأخذ كلُّ السياسات في الحسبان وجود هذه النواقص (التي نُسَمِّيها التشوُّهات) إن لم تستطع معالجتها، علماً بأنَّ التشوُّهات المصمَّمة جيداً في أحد الأسواق يمكن أن تعوِّض التشوُّهات في أسواق أخرى.

ونحن نستعمل كلمة «التشوُّهات» لنشير إلى الانحرافات عن الطرق الفعَّالة والمناسبة للتقدم التي قد تحدث في ظل توافر معلومات كاملة مثلاً. وتعتبر المعلومات بطبيعتها دائماً غير كاملة، وهذه النواقص لا يمكن التسليم بها ولا إدراجها كقوانين. وينطبق ذلك أيضاً على قوَّة السوق التي تنجم عن عوائد الحدِّ الأدنى من الأبحاث، وهذا هو السبب في أهمِّية تزامن بناء السوق من الداخل مع التجديد والتحديث المستمر.

حماية الصناعات الوليدة

تقوم المطالبة بحماية الصناعات الوليدة على فكرة أنَّه على الدول النامية حماية صناعاتها الجديدة كي تصبح أكثر إنتاجاً (أي تتعلَّم من خلال العمل والتجربة والخطأ)، وبالتالي تصبح منافسة لصناعات الدول المتقدِّمة؛ ففي غياب مثل هذه الحماية سيتدنَّى الاقتصاد النامي إلى إنتاج سلع تقليديَّة تتسم بإنتاجيَّة بطيئة النموِّ، أمَّا إذا توافرت الحماية فسيكون بإمكان المؤسَّسات الدخول إلى قطاعات أكثر ديناميكيَّة، وسينجم عن التعلُّم بالعمل انخفاض التكاليف الهامشيَّة، وستصبح المؤسَّسات ذات قدرة تنافسيَّة في نهاية المطاف، ولكنَّها في غياب الحماية لن تستطيع الاستمرار كي تتمتَّع بالفوائد التي اكتسبتها من مرحلة النشأة وفرصة التعلُّم.

حتميَّة السياسات الصناعيَّة

لا تنشأ الأسواق من فراغ، فما يشكِّل الاقتصاد هو منظومة القوانين التي تبني هيكلنا الاقتصادي مثل التشريعات التي تحكم قضايا الإفلاس وسلطات المؤسَّسات. وقد أبرزت اقتصاديَّات التطوير بشكل روتيني دراسة المؤسَّسات كعامل أساسي للنموِّ، حيث إنَّ جميع القوانين والأنظمة والهياكل القانونيَّة وكيفيَّة تنفيذها ذات تأثير في بنية الاقتصاد، ولذلك فمن غير الحكمة انشغال الحكومات الدائم بالسياسة الاقتصاديَّة. لقد صدرت القوانين الأمريكيَّة التي أعطت الأولويَّة للبدائل في حالة الإفلاس ضمن سياسة اقتصاديَّة شجَّعت على تبني البدائل، فالقوانين الأمريكيَّة التي تنصُّ على عدم العفو عن قروض الطلبة حتَّى في حالة الإفلاس ثبَّطت قطاع التعليم، بينما شجع غياب الأنظمة الكَفُؤة في مؤسَّسات التعليم إلى الانتهازيَّة والتركيز على الربح أولاً، وكذلك أدت أنظمة الضرائب التي

خفَّفَت الرسوم على المضاربات الماليَّة إلى هروب الموارد والاستثمارات إلى المضاربات الماليَّة.

اتفاق واشنطن والتعلُّم

افترض اتفاق واشنطن أنَّ الأسواق كفؤة بطبيعتها، وعليه فإنَّ السبب الرئيس لعدم الكفاءة أو سوء الأداء الاقتصادي ينشأ من التدخُّل الحكومي، ولذلك كان البند الأوَّل في جدول أعمال الإصلاح هو إلغاء هذا التدخُّل في الأسواق وأن يكون دور الحكومة الاقتصادي الرئيس هو ضمان ثبات الأسعار وحقوق الملكيَّة (بما في ذلك تنفيذ العقود). وهكذا لم يهتم أنصار اتفاق واشنطن والأيديولوجيَّة التي بني عليها بإخفاقات السوق، وعندما أقرُّوا بذلك على مضض كان ردُّهم أنْ ليس بإمكان الحكومة تصحيح هذه الإخفاقات لأسباب تتعلَّق بالسياسة والاقتصاد السياسي.

البطالة

لا توجد بطالة ولا وظائف شاغرة في الأنماط الاقتصاديَّة العاديّة لأنَّ الطلب على العمالة يساوي العرض دائماً، وينطبق هذا على كلِّ أشكال العمل، غير أنَّ هاتين الفرضيتين خاطئتان، لأنَّ الأسواق عندما تخطِّط للتجديد تركِّز على التكاليف التي تواجهها وليس على التكاليف التي يتحمَّلها المجتمع، وحيث يواجه كثير من البلدان بطالة عالية يصبح من الضرروي إيجاد المزيد من الوظائف. البطالة العالية تعني أنَّه من المؤكَّد أنَّ سعر العمالة في السوق أعلى من تكلفة فرصة العمل البديلة. ولذا ينبغي أن تشجِّع الحكومة القطاعات والتقنيات التي تستوعب أعداداً كثيفة من العاملين، وأن تتحسَّس بدرجة معقولة أنواع العمل المطلوبة في السوق،

مستخدمةً السياسات الصناعيَّة والتعليميَّة كي توائم بشكل أفضل بين الطلب والعرض لخريجي المدارس والجامعات على سبيل المثال.

الاستفادة من المصادر الطبيعيَّة

تعتمد البلدان الأقلُّ نموّاً وخصوصاً في أفريقيا بشكل كبير، على صادراتها من المصادر الطبيعيَّة، وتعتبر الروابط القائمة بين إنتاج المصادر الطبيعيَّة والتعلُّم فيها وفي القطاعات الأخرى أضعف ممَّا هي بين التصنيع وبقيَّة أنواع الاقتصاد مثلاً، وهذا يساعد في توضيح سبب الفجوة الواسعة عادة بين تقنية الدولة في قطاع المناجم والمصادر الطبيعيَّة، وبين القطاعات الأخرى في الاقتصاد الأفريقي، وهذا يوضح إلى حدٍّ ما لماذا لا يتزامن فيض المصادر الطبيعيّة غالباً مع ما يأمله الناس من تحسُّن في مستوى المعيشة.

يُنظر تاريخيّاً إلى الدول التي تكثر فيها المصادر الطبيعيَّة على أنَّها مجرَّد مصدر للمواد الخام، ففي أثناء تطوير المناجم يُولى اهتمامٌ طفيفٌ، أو لا يكون هنالك اهتمام أبداً بالكيفيَّة التي سيؤثِّر بها ذلك في التنمية الاقتصادية (باستثناء ما يتعلَّق بقيمة المصادر الطبيعيَّة والعائد منها)، وقد صمِّمت أنظمة المواصلات أيضاً لنقل المصادر الطبيعيَّة خارج البلاد، وليس لتعزيز التعَلُّم والتنمية فيها.

هل أمريكا اللاتينيَّة مثالٌ حَيٌّ لفشل السياسات الصناعيَّة؟

هنالك من يرى أنَّه حتَّى وإن اتُّبِعت السياسات الصناعيَّة في شرق آسيا ونجحت في فترات الحروب، فقد شهدت فشلاً ذريعاً في أمريكا اللاتينيَّة. وتُتَّهم هذه القارَّة بأنها أضاعت عقداً من الزمن عندما سعت وراء تحسين

السياسات الاقتصاديَّة فقط. وحتَّى لو صحَّ هذا الاستنتاج فإنَّه سيعني ضمناً أنَّ شكل السياسة الصناعيَّة التي سعت إليها أمريكا اللاتينيَّة (الإنتاج المحلي كبديل للاستيراد بالمقارنة مع النموِّ المبني على التصدير في آسيا مثلاً) فيه خلل، وليس لأنَّ السياسات الاقتصاديَّة في حدِّ ذاتها كانت فاشلة.

غير أنَّ استنتاج السياسات الصناعيَّة في أمريكا اللاتينيَّة أنها فشلت يعتبر رأياً مثيراً للجدل، ويعتبر في أسوأ الأحوال خاطئاً. وقد كان للبرازيل التي سبقت إلى تبنِّي تلك السياسات معدَّل رائع من النموِّ بما يعادل 6٪ تقريباً قبل عام 1980، وقد لعبت السياسات الصناعيَّة دوراً مهمَّاً في نجاح البلاد في تلك الفترة. ثم جاء العقد الزمني أو الفترة الضائعة نتيجة للمديونيَّة المفرطة لبلدان أمريكا اللاتينيَّة في السبعينيَّات، وهي فترة صدمة الطاقة وارتفاع أسعار النفط التي يمكن أن نتفهَّمها عندما ندرك انخفاض أو حتَّى انحطاط معدَّلات النموِّ الحقيقيَّة حين غزا «البترودولار» الأسواق، وتبعت ذلك زيادة غير مسبوقة في معدَّلات النمو نجمت عن تحوُّل الولايات المتحدة المفاجئ في نظامها النقدي إلى دعم المخزون النقدي.

تحرير السوق المالي

يركِّز تحرير القطاع المالي على فتح الأسواق الماليَّة أمام البنوك والمؤسَّسات الماليَّة الأجنبيَّة، وكانت هذه إحدى المبادرات الرئيسة في مفاوضات «أوروغواي» حول التجارة العالمية. ومن الطريف أنَّه عندما كانت الولايات المتحدة تدفع الآخرين لفتح أسواقهم الماليَّة، لم تكن تسمح حتى بمعاملات فروع البنوك بين ولاية أمريكية وأخرى. وقد بدأت هذه القيود (التي ألغيت نهائيّاً سنة 1994) في القرن التاسع عشر بسبب خشية الغرب الأمريكي مِن أن تقوم بنوك نيويورك القوية بامتصاص

الإيداعات وتعطيل التنمية في أجزاء البلاد الأخرى، وهي مخاوف وثيقة الصلة بمخاوف أخرى لها ما يبرِّرها في البلدان النامية التي تقاوم التحرير الكامل للأسواق الماليَّة.

سياسة سعر الصرف

ترتبط تقلُّبات سعر الصرف بشكل وثيق بالاستقرار الاقتصادي العام، وهي سبب ونتيجة في نفس الوقت. وفي عالم تسود فيه أسعار الصرف المرنة يمكن للتقلُّبات والاجتهادات حول قيمة سعر الصرف المستقبليَّة أن تغري بتحويلات ماليَّة هائلة وتؤدِّي إلى تغييرات كبيرة ولا مبرر لها في سعر الصرف الحالي، ممَّا تكون له نتائج اقتصاديَّة عامَّة على التجارة مثلاً.

وعلى العكس من سعر الصرف نجد قوَّة المنافسة في الاقتصاد، أي قدرة المصدِّرين على التصدير وقدرة مؤسَّسات المستوردين على الاستيراد. فنتائج ارتفاع قيمة العملة (نتيجة لتدفق رأس المال أو الدعم الخارجي مثلاً) يمكن أن تكون وخيمة: فإذا ما ازداد سعر الصرف بمقدار 25٪ مثلاً فلن يكون هنالك سبيل على المدى القريب أمام الإنتاجيَّة أو أيِّ تعديلات تعويضيَّة كي تعوِّض الأجور والتكاليف الرأسمالية الأخرى.

سياسات الاستثمار

يلعب الاستثمار الخارجي المباشر في بعض ـ وليس كلِّ ـ البلدان الناجحة اقتصادياً دوراً مهمّاً، ففي بعض البلدان ذات الدخل المحدود يمكن للاستثمار الخارجي المباشر أن يكون مصدراً مهمّاً للتمويل. ولكن حتَّى في البلدان ذات معدَّلات التوفير والادخار العالية يقوم دعاة الاستثمار الخارجي بالترويج للاستثمار الخارجي وإبراز مزاياه حتى في مجالات نقل

المعرفة. غير أنَّ هذا لا يحدث تلقائيّاً حيث إنَّ ضياع فرص التعلُّم والنمو المعرفي يكون أكثر أهمِّية لبعض أشكال الاستثمار الخارجي المباشر من بعضها الآخر، كما أنَّ هناك طرقاً أخرى غير هذه الأشكال لنقل المعرفة، ففي الوقت الذي يكون فيه الاستثمار الخارجي المباشر أحد طرق اكتساب المعرفة والتعلم في سوق ما، تبقى هناك طرق أخرى لتحقيق ذلك مع اكتساب المزيد من التعلُّم. ويعتمد صدق هذه الحالة على القوانين المتَّبَعة التي تحكم الاستثمار الخارجي المباشر.

خلاصة القول هي أنَّ المعرفة سلعة مجانيَّة ولا تكمن أكبر تكاليف نقلها واكتسابها واستثمارها لا في الإنتاج ولا في التوزيع، بل في استيعابها، وهذا ما يعرفه كلُّ قائد ومدير وخبير ورجل أعمال ومعلم. فمن أهم فوائد التجارة هي تسهيل نشر المعرفة وتبادل المعلومات في كل المجالات التقنيَّة والإنسانية، كما أنَّ انتشار وسائل الاتصال والانفتاح واستقطاب المستثمرين ومشروعات الأعمال العالمية بكل أحجامها ـ أي فرص وقنوات انسياب وتدفق الأفكار ـ تؤدي إلى اكتسابنا الأفكار الجديدة والتعلُّم منها، ولكنها تؤدي أيضاً إلى تسَرُّبها منا وزيادة التنافس بيننا وبين الأسواق الأخرى. ومن ثم فإن ما يصنع الفارق بين سوق وآخر، وبين عمق الاستثمار المعرفي والتعَلُّم منه هو السرعة في اقتناص الأفكار وتطبيقها، ثم إضافة قيمة لها، وهذا ما نُسَمِّيه «الابتكار».